Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№16 (596) 2019

ХУДЕЕШЬ – ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ

стр. 5

4 607135 710079 19016 >

Не дышит ноздря...

стр. 9

Горло лечим маслом облепихи

стр. 11

Арбузные семечки тоже лекарство

стр. 14

Зелёный чай не пейте натощак

www.aybolit.ru

Масло василька помогло отцу восстановиться после инфаркта

Для этого нужно собрать траву василька с цветками в самом начале цветения. Залить 100 г свежего сырья 0,5 л растительного масла (лучше оливкового, холодного отжима). Посуду плотно закрыть крышкой и поставить на солнце на 3 недели. Затем процедить, сырье отжать. Отец принимал масло по 1 чайн. ложке утром, натощак. Лечился курсами по 2 недели с перерывами. Отцу хватило 2 месяцев, чтобы полностью восстановиться. Но прежде чем принимать масло, нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом.

В. С. Гордиенко, Смоленская обл.

Меня от шпоры избавил чеснок

Сначала в пятке появилась резкая боль, а позже и вовсе не могла наступать на ногу. Врач сказал, что это шпора. Дома достала тетрадь с рецептами народной медицины и остановила свой выбор на простом средстве. Пропустила через чеснокодавку пару зубчиков чеснока и приложила кашицу к больной пятке, закрепив компресс. Держала 15 минут, затем вымыла ноги и легла спать. Так делала 15 дней подряд, и после этого курса лечения пяточная шпора исчезла.

Н. Н. Петровская, Алтайский край

Удушье при астме снимает такое снадобье...

Сколько людей страдает от астмы! Я — не исключение. Весной и осенью у меня бывают обострения. С годами научилась облегчать симптомы. Беру 15 свежих домашних куриных яиц, 0,5 л меда, 5 лимонов и 0,5 л коньяка. Куриные яйца мою, помещаю в 3-литровую банку. Туда же добавляю мед, выжатый из лимонов сок и коньяк. Банку закрываю крышкой и ставлю в темное место на 20 дней. За это время скорлупа яиц растворится. Готовую настойку процеживаю и храню в холодильнике. Принимаю по 1 ст. ложке перед едой.

А. М. Тульнева, Самарская обл.

■ СПОРТ УДЛИНЯЕТ ЖИЗНЬ, А ЕДА ЕЁ РАСШИРЯЕТ.

■ САМОЕ ЛУЧШЕЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ — «ЗАВТРА, ВСЕ ЗАВТРА».

Юра в Китае

Такая история

Житель Петропавловска-Камчатского Юрий Пасканный вместе с супругой Ириной отдыхал на пляже китайского города Санья.

Вдруг видит, как двое спасателей вытаскивают из воды утопленника. Перевернули его на спину и надели на лицо кислородную маску. Ну как можно давать кислород, когда у человека полные легкие воды?! А человек, похоже, уже не дышал... Юра с советских времен помнил правила оказания первой помощи в подобной ситуации. Он снял с несчастного кислородную маску, положил тело правильно — чтобы голова оказалась ниже туловища, — и стал давить ему на спину. Когда легкие освободились от воды, Юра сделал мужчине искусственное дыхание, и тот задышал. Убедившись, что с бедолагой все в порядке, супруги собрались уходить с пляжа. А там случайно оказался журналист местного издания. Героя отыскали и вручили почетное звание «Лучший турист Санья». Мэр города решил включить в школьную программу курс по оказанию первой помощи.

Новости

СНОТВОРНЫЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОПАСНЫ

Хороший сон снижает давление у пожилых людей — это правда. Но если не принимать снотворные. Международное исследование с участием 752 пожилых людей в возрасте 60 лет с гипертонией показало: снотворные способствуют прогрессированию гипертонии. Чтобы ее усмирить, приходится увеличивать дозу лекарства от давления. К этому должны быть готовы любители снотворных препаратов.

«ГОЛОВАСТИК» ДОСТАВИТ ЛЕКАРСТВО...

Ученые создали плавающие устройства, которые могут забраться в любую часть тела. Они размером с эритроцит. Состоят из магнитной головки и гибкого хвостика. Это позволяет им «плавать» под действием магнитного поля. Своим видом и способом передвижения очень напоминают сперматозоиды. «Головастиков» планируют нагружать лекарствами. Это позволит лечить больные органы максимально быстро и с минимальными потерями препарата.

Это интересно

Молодые таланты

АННА ТЕЛЕГИНА, МОЛОДОЙ ВРАЧ, РАЗРАБОТАВШИЙ УНИКАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ФИБРИЛЛЯЦИИ ПРЕДСЕРДИЙ.

Анна — выпускница Санкт-Петербургского государственного университета. В возрасте 23 лет она переехала в Соединенные Штаты Америки для продолжения врачебной карьеры и развития своего проекта на глобальном уровне.

Сейчас Анна работает над уникальным научным исследованием «Диагностика и лечение фибрилляции предсердий», которое посвящено самой актуальной проблеме современной кардиологии.

Анна Телегина выделила комплекс, состоящий из 3 переменных, с помощью которых можно произвести точную оценку степени тяжести фибрилляции предсердий у лиц пожилого и старческого возраста, а также определила наиболее оптимальную и эффективную схему лечения.

Участница международных конференций: **«Falling Walls New York 2018», «Modern Medicine: New Approaches and Current Research 2019», «Innovative approaches in modern science 2019...** и автор многих научных статей: **«Современные подходы к лечению и профилактике осложнений фибрилляции предсердий у пациентов с сопутствующей патологией сердца», «Фибрилляция предсердий и риск развития инсульта у пациентов с артериальной гипертензией и гипертрофией левого желудочка»** и других.

Желание получить более глубокое понимание, помочь пациентам и исследовать новые рубежи медицинской науки являются ключевыми мотивами ее деятельности.

«Меня интересует научно-исследовательская работа в области медицины. Моя главная цель — разработка новых и усовершенствование существующих схем лечения, которые были бы более эффективными в оказании помощи пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями», — говорит Анна.

annatelegina051193@mail.ru

Знаете ли вы, что...

● Изучая древние папирусы, ученые обнаружили: египетские врачи-стоматологи зубные мосты изготавливали из слоновой кости и монтировали их с помощью золотой проволоки. Пломбировать кариозные полости они не умели.

● Вакцинация была известна медицине Древнего Китая еще в X веке нашей эры. Для прививки ребенка против оспы брался гнойничок больного человека, его содержимое вдувалось в нос прививаемого при помощи специальной трубки. Считалось, что одного вдувания вполне достаточно для приобретения иммунитета. Второй способ прививки: ребенка обертывали в одежду больного легкой формы оспы.

● Древнекитайские врачи не имели права осматривать пациентку в голом виде. Доктор всегда имел с собой статуэтку женщины, вырезанную из слоновой кости, на которой больная показывала точки, где ее беспокоит боль.

Мясо или рыба?

Думай, думай

Красное мясо сегодня не в почете. Его обвиняют во всех смертных грехах: сердцу вредит, метаболизм нарушает и вообще способствует преждевременной смерти. Надо переходить на рыбу...

Правда, рыба сейчас уже не та. Из-за загрязнения океана в ней содержатся вредные вещества, например, метилртуть, а это опаснее, чем насыщенные жиры в мясе. Тем не менее рыба — важный источник полезных жирных кислот и витамина D, а мясо содержит не менее необходимое организму железо. Чему же отдать предпочтение? Исследователи из Дании утверждают, что польза для здоровья зависит от типа рыбы, а также от возраста и пола человека. Исключительно полезна жирная рыба — сельдь, скумбрия. Если же есть только постную рыбу, то пользы будет меньше. А все потому, что именно в жирной рыбе содержится большое количество полезных омега-кислот. Главное — избегать тунца! Мало того, что он не богат полезными омега-кислотами, так еще содержит высокие концентрации метилртути. Особенно важно отказаться от тунца женщинам, которые собираются рожать, поскольку употребление рыбы с высокой концентрацией метилртути может навредить мозгу плода. И еще рыба полезна для мужчин старше 50 лет.

Чем жажду утолить?

Зелёный чай нельзя пить натощак!

Какие напитки помогут утолить жажду без вреда для здоровья? Почему не стоит пить травяные чаи? Чем лучше всего утолять жажду в жаркую погоду? На ваши вопросы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук И. В. Стришак.

— Лучший напиток в летнюю жару — обычная питьевая вода. Газированная или без газа. Первая лучше утоляет жажду. Однако она разрешена не всем. Например, при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта — гастрите, колите, панкреатите, язвенной болезни — любая газировка может спровоцировать обострение заболевания. Гипертоникам такие напитки тоже нежелательны, они могут вызвать повышение давления.

Пить много газированной воды не стоит даже здоровым людям. Углекислый газ раздражает слизистую оболочку желудка, повышает секрецию желудочного сока и вызывает дискомфорт. Детям до трех лет тоже не рекомендуется давать газированную воду.

— Многие считают, что в жару лучше пить холодную воду, утверждая, что теплая и прохладная жажду не утоляет. Это так?

— Все наоборот. Холодная вода медленнее всасывается в кишечнике, поэтому утоляет жажду не так быстро, как теплая. В азиатских странах в жару пьют горячий чай. И еще ледяная вода в жару — это прямой путь к фарингиту или другим простудным заболеваниям. Особенно если пить ее залпом. Холодная вода плохо влияет на пищеварение и может вызвать спазм кровеносных сосудов. В жару лучше пить воду чуть ниже комнатной температуры или горячий чай.

ХОЛОДНАЯ ВОДА МЕДЛЕННЕЕ ВСАСЫВАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ, ПОЭТОМУ УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ НЕ ТАК БЫСТРО, КАК ТЕПЛАЯ.

— Считается, что хорошо утоляет жажду в знойный день зеленый чай...

— Пить в жару зеленый чай любят жители азиатских стран. Он действительно отлично тонизирует и утоляет жажду. Горячий чай расширяет кровеносные сосуды и усиливает потоотделение. Это спасает организм от перегревания и помогает лучше адаптироваться к жаркой погоде. Но зеленый чай противопоказан при заболеваниях желудка и кишечника, особенно в период обострения. Важно знать, что зеленый чай нельзя пить натощак — это вредно для желудка. В жаркую погоду можно пить не только зеленый, но и любой другой чай. Однако в любом чае содержатся танины, катехины, кофеин и другие вещества, которые оказывают на организм определенное воздействие. Поэтому пить чай нужно в умеренном количестве.

ПИВО И ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ВЫЗЫВАЮТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. ЖАЖДУ ОНИ НЕ УТОЛЯТ, А ТОЛЬКО УСИЛЯТ.

— Говорят, в жару лучше пить воду с добавлением сока лимона или лайма. Так ли это?

— Если хочется кисленького, можно добавить в воду лимон или лайм. Но такой вариант подходит не всем. При повышенной кислотности желудка или заболеваниях желудочно-кишечного тракта кислая вода переносится плохо. В этом случае лучше подойдут щелочные минеральные воды, из которых выпущен газ.

ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ПОВЫШЕНА, ПЕЙТЕ МИНЕРАЛЬНУЮ СТОЛОВУЮ ВОДУ С ЩЕЛОЧНЫМ СОСТАВОМ, НАПРИМЕР ЕССЕНТУКИ. И ДОМАШНИЙ КВАС, ЕСЛИ ПОНИЖЕНА.

— Сладкие газированные напитки вредны для здоровья. Но в жару многие люди пьют именно их. Утоляет ли жажду сладкая газировка?

— О вреде воды с газами уже сказано. А сладкие газировки опасны вдвойне. Они не только не утоляют жажду. Скорее, наоборот — после них захочется пить еще больше. Ведь в таких напитках много сахара. А это не способствует утолению жажды. Поэтому хотите пить — выбирайте несладкие напитки.

— Считается ли сладкой газировкой квас, который продается в банках или бутылках?

— Такой напиток нельзя назвать настоящим квасом — это всего лишь сладкая газировка со вкусом кваса. А вот домашний квас могут пить и взрослые, и дети. Этот полезный напиток содержит много витамина B_1, который оберегает организм от нагрузок. Но к квасу, который продают из бочек, надо относиться с осторожностью. На жаре он бродит, ведь на заводе в него добавляют специальную закваску. При брожении градус алкоголя в квасе повышается. Захмелеть не захмелеешь, но такой квас жажду точно не утолит.

— Полезно ли в жару пить соки?

— В соках содержится не только вода, но и сахар, витамины, пищевые волокна. Они помешают эффективно утолить жажду. Сок — это продукт питания, а не напиток.

— Будет ли полезен в летний зной холодный чай?

— Холодный чай промышленного производства по сути та же самая сладкая газировка, только без газа. В нем тоже содержатся сахар, консерванты, ароматизаторы и прочая химия. В жару пользы от них не будет, да и жажду они не утолят.

— А холодный кофе с мороженым?

— Кофе с мороженым не напиток, а десерт. Мороженое — продукт и сладкий, и калорийный одновременно. Для утоления жажды оно точно не подходит. А растворимый кофе выводит из организма жидкость и соли, поэтому в жару его пить вообще не рекомендуется. Натуральный кофе, приготовленный из молотых зерен, жажду тоже не утоляет. Он помогает лишь взбодриться, поэтому в южных странах его пьют даже летом. Однако в жару от натурального кофе лучше воздержаться. Или пить его понемногу и только в первой половине дня, пока еще не очень жарко. После чашки кофе нужно обязательно выпить стакан воды, чтобы восполнить потерю жидкости.

— На Кавказе в жару пьют напитки на основе кисломолочных продуктов: айран, кумыс, ласси, кефир, йогурт, мацони. Чем они полезны?

— Кисломолочные напитки помогут немного освежиться и на некоторое время утолить жажду, но простую питьевую воду они не заменят. Во всех кисломолочных напитках содержатся белки животных жиров. В жару такие напитки хорошо использовать для легкого перекуса, а не для утоления жажды.

— А что насчет пива?

— Пиво и любые другие алкогольные напитки вызывают обезвоживание организма. Жажду они не утолят, а только усилят. К тому же алкоголь нарушает теплообмен организма и создает нагрузку на сердце, печень, почки. Употребление пива или алкогольных напитков, в том числе слабоалкогольных коктейлей, может привести к перегреву. И даже спровоцировать приступ гипертонии.

— Некоторые люди предпочитают в жару пить травяные чаи или напитки с добавлением различных трав: мяты, тархуна, чабреца, душицы, мелиссы.

— К травяным чаям относитесь очень осторожно. У них есть не только полезные свойства, но и противопоказания. Травяной чай — это настой лекарственного растения, и употреблять его нужно только в лечебных целях. Пить травяной настой как утоляющий жажду напиток категорически не рекомендуется.

— Какие напитки домашнего приготовления полезны в жаркую погоду?

— Напитки без сахара или в крайнем случае с минимальным количеством сахара. Это могут быть домашние лимонады, ягодные морсы или компоты.

Сам себе доктор

Рана заживать никак не хочет...

Даже небольшие раны могут привести к большим проблемам. Особенно, если у вас диабет...

КАКИЕ РАНЫ ОСОБЕННО ОПАСНЫ

* Любая рана с неровными краями — рваная рана. Даже если небольшая, она легко инфицируется. На ее месте часто остается рубец.

* Любая глубокая рана, даже совсем маленькая. Но самые коварные — колотые. В них легко проникают инфекции, в том числе столбняк.

* Резаная рана длиннее 2 см. Если она короче, то обычно заживает сама. Если больше 2 см, нередко надо накладывать швы, чтобы хорошо срослась. Определить, нужно это делать или нет, решает врач.

Разрежьте лист алоэ и приложите мякотью к ране. Через 5-6 часов она начнет затягиваться.

* Нагноение в ране — повод обратиться к врачу. Гнойная инфекция опасна.

* Рана вроде бы небольшая, но плохо заживает и кровит? Не стоит заниматься самолечением, надо искать причину.

ТРИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭТАПА ЛЕЧЕНИЯ

Промойте место травмы. Сначала простой водой, а потом перекисью водорода, фурацилином, «Мирамистином» или хлоргексидином. Эти препараты убивают микроорганизмы, попавшие в рану при травме. Один из них нужно обязательно держать в домашней аптечке. Пропускать этот этап нельзя, даже если рана кажется чистой. Запомните: стерильных ран не бывает. В любой могут активироваться вредные микроорганизмы.

Нанесите лекарство. Любое в виде раствора, порошка, мази, геля. При небольших, но инфицированных ранах это «Банеоцин», «Бактробан», «Синтомицин», «Фуцидин». Антисептики: растворы и гели с хлоргексидином (хлоргексидин, «Гексикон»). Мази и растворы с повидон-йодом («Повидон-йод», «Бетадин», «Йокс», «Браунодин», «Йодопирон»). Кремы с серебром («Аргосульфан», «Аргедин», «Дермазин»). Раствор и мазь «Мирамистин», крем «Драполен».

Чтобы ускорить заживление. Для самых простых ран — чистых, без признаков загрязнений, подходят «Декспантенол», «Пантенол», «Д-Пантенол», «Бепантен», «Пантенолспрей», «Пантодерм». Или препараты из крови телят: «Актовегин» или «Солкосерил». Для более серьезных, грязных ран подходят мазь и крем с декспантенолом и хлоргексидином (фирменные названия «Бепантен плюс», «Депантол», «Пантодерм плюс»). При гнойной инфекции рекомендуется использовать мази «Левосин» и «Левомеколь».

О СТЕРИЛЬНЫХ САЛФЕТКАХ

В аптеках продаются специальные сухие стерильные салфетки, уже пропитанные антисептиками. Их нужно намочить в воде и наложить на рану. Благодаря липким краям салфетка надежно фиксируется, но не прилипает к ране. Ее можно менять каждые 2-3 дня, если салфетка не съезжает, остается сухой и нет подозрительного запаха.

И. М. Шамова, дерматолог

Пригодится

■ ЧТОБЫ РАНА ЗАЖИВАЛА БЫСТРЕЕ, ЕЙ ТРЕБУЕТСЯ ПОКОЙ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОТДИРАЙТЕ КОРОЧКИ. ОНИ ДОЛЖНЫ САМИ ОТСТАТЬ.

■ ЕСЛИ РАНА НАХОДИТСЯ НА КОЛЕНЕ ИЛИ ЛОКТЕ, ПРИ ДВИЖЕНИИ КОРОЧКА БУДЕТ ТРЕСКАТЬСЯ, И ЗАЖИВЛЕНИЕ МОЖЕТ ЗАТЯНУТЬСЯ.

■ ПОВЯЗКА ПРИЛИПЛА? ПОЛЕЙТЕ СВЕРХУ РАСТВОРОМ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ИЛИ ПРОКИПЯЧЕННОЙ ВОДОЙ. ПОТОМ ОСТОРОЖНО, НЕ РЫВКОМ, СНИМИТЕ.

Бабушкины рецепты

Два года я лечилась от ревматизма отваром лопуха

Осенью собирала однолетние корни, мыла, резала, нанизывала на нитку и сушила в тени. Отвар готовила так. Заливала 2 ст. ложки мелко порезанного корня 2 стаканами кипятка, кипятила на маленьком огне 10 минут, настаивала 40 минут. Пила по 1/2 стакана утром и вечером за 20 минут до еды. Начала лечение в ноябре, а закончила весной. Летом отвар не принимала. Ревмопроба при проверке оказалась в норме.

Отваром корней лопуха лечила и бурсит. Заливала 1 ст. ложку измельченных корней лопуха стаканом кипятка, кипятила 10 минут, настаивала 40 минут. Смачивала в отваре хлопковую ткань, слегка отжимала, сворачивала в 4-6 раз, накладывала на сустав, сверху накрывала компрессной бумагой и завязывала теплым платком. Компресс делала на ночь. После каждого компресса ткань стирала с мылом и высушивала. Чтобы вылечиться, нужно сделать не меньше 20-25 компрессов. Во время лечения нога должна быть в относительном покое.

П. В. Дмитриева, Псковская обл.

В ухе пробка...

Мне 76 лет. Шумит в ушах день и ночь. Тугоухость, левое ухо не слышит, в правом пробка. Ношу слуховой аппарат. С ним слышу, но не могу понять слова. Переспрашиваю по нескольку раз! Как избавиться от шума, чтобы понимать речь?

Е. В. Пыстогова, Пермский край

Шум в ушах и голове чаще всего беспокоит при нейросенсорной тугоухости, которая нередко и приводит к стойким нарушениям слуха. Такой шум бывает разной тональности и интенсивности. У кого-то он появляется периодически, а у кого-то, как у вас, не проходит ни днем ни ночью. Конечно, это мучительно. Болезнь мешает человеку наслаждаться жизнью. Есть несколько народных способов лечения. Надеемся, они вам помогут. Сразу предупредим, что лучше вкладывать в ухо ватную турунду, смоченную лекарством, чем капать капли. Ведь турундочку легко вынуть, если станет больно или закружится голова.

* Самый известный рецепт: смешайте 10%-ную настойку прополиса (есть в аптеках) с растительным маслом в пропорции 1:3. Смочите марлевый жгутик и вставьте в слуховой проход на 10 часов. Через 2 часа — новый жгутик. Всего необходимо 15-20 процедур. Перерыв — 2-3 недели, затем повторите. И так до появления результата.

* Хороши соки из ягод калины и красной рябины. Смочите соком турунду и вставьте в слуховой проход на 5-6 часов (лучше на ночь). Сначала пощипывает, а потом начинает греть. Курс — 15-20 процедур, повторите через месяц. Можно использовать и замороженные ягоды. Но надо нагреть до 39-40°С (поставьте в мензурке в горячую воду).

* От воспалений и серных пробок хорошо помогают масла грецкого ореха и миндаля. Лечиться надо в течение 14 дней. А от тугоухости лучше смешать их поровну и держать турунду с такой смесью 6-8 часов (ночь). Курс — 30 дней, перерыв — 10 дней. Повторяйте до получения эффекта.

* Выручают и листья герани, лавра, мяты, мелиссы, душицы, любистка, бархатцев, календулы. Растения можно чередовать, используя по 10-15 дней каждое. Листик заверните в трубочку, покатайте, пока выступит сок. Держите в ухе до высыхания, потом поменяйте на свежий. Перерыв 10 дней, затем повторите.

А можно натереть свеклу, смочить соком ватную турунду и поставить в ухо на 3-4 часа. Всего 15-20 процедур, перерыв — 10-15 дней.

С. П. Левитин, отоларинголог, врач II категории

Отит замучил?

В аптечный флакон перекиси водорода опустите таблетку фурацилина, разболтайте. Закапайте в больное ухо 5 капель раствора. Лягте на бок и ваткой вытирайте все, что будет выделяться из уха. Делайте так 3 раза в день до полного выздоровления.

На приёме у гастроэнтеролога

После поста ноет желчный...

Слышал, что стоит делать МРТ или КТ, а на УЗИ мало что можно увидеть. Заметил еще, что после шоколада желчный пузырь сильно ноет. Ем только дома, жена готовит диетические блюда. После еды становится легче.

Кирилл, Омская обл.

Когда болит в области правого подреберья и живот, можно предположить не только наличие хронического холецистита, но и проблемы со всем желудочно-кишечным трактом и толстым кишечником. Причинами болей в этой области могут быть гастрит, воспаление двенадцатиперстной кишки — дуоденит, воспаление толстого кишечника. На обследование при заболеваниях желудочно-кишечного тракта направляет терапевт или гастроэнтеролог исходя из жалоб пациента. Хотя набор исследований примерно одинаковый, но каждый врач назначает те обследования, которые считает важными для себя, опираясь на собственный опыт.

* В стандартный набор входят УЗИ органов брюшной полости, ФГС, общий анализ крови, биохимический анализ крови — печеночные пробы АЛТ, АСТ, билирубин, щелочная фосфотаза, гамма ГТП. Без этих анализов врач не сможет объективно судить о работе печени и возможных осложнениях.

* Еще необходимо сдать анализы на инфекции, которые вызывают болезни желудка и кишечника. В первую очередь на инфекцию хеликобактер пилори. Она вызывает гастриты, язвы и опухоли в желудке. Часто встречаются лямблии. Живут эти паразиты в желчном пузыре и его протоках и вызывают их воспаление. На наличие инфекции можно проверится, сдав анализ крови на антитела к ним, на иммуноглобулины класса G, иногда класса M (если заражение свежее). Пролечившись от инфекции, можно надолго избавиться от болей.

То, что у вас воспален желчный пузырь, можно определить по вздутию живота.

* КТ и МРТ назначается при постоянной боли, которая не унимается. Такие боли не поддаются лечению спазмолитиками. Если есть изменения по УЗИ, требующие уточнения, назначают КТ и МРТ с контрастированием желчных протоков. Если есть показания к обследованию кишечника — стойкое изменение стула, например, можно сделать гидро-МРТ кишечника — обследование тонкого и толстого кишечника и органов брюшной полости.

После поста, когда человек долго голодает или ограничивает себя в еде, а также после употребления грубой пищи — капусты, грибов, сырых овощей, овощных солений и консервов, острых приправ, чеснока — вполне оправдано обострение хронического холецистита и панкреатита. Такие эксперименты могут закончиться образованием камней или песка. Потому что желчный пузырь без пищи не выбрасывает желчь. Долго находясь в желчном пузыре, она густеет, образуются сгустки желчи. Отсюда и проблема. При употреблении в пищу раздражающих желчные пути продуктов, например шоколада, густая желчь раздражает желчные пути. Могут возникать боли, вплоть до воспаления общего желчного протока — холангита.

P. S. На КТ и МРТ можно увидеть камни и сгустки желчи, которые не видно на УЗИ.

В. Л. Абузова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Фрукты на столе

Когда их есть?

■ Если есть фрукты до еды, витамины хорошо усваиваются. Однако фруктовый сок начинает стимулировать выработку желудочного сока и усиливает аппетит. Особенно таким свойством обладают яблоки и цитрусовые. Поэтому, если хотите похудеть, кислые фрукты лучше есть между приемами пищи.

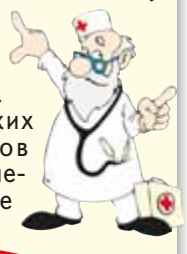
■ Бананы, виноград, хурма и инжир идеальны для употребления до обеда. Сладкие фрукты повышают уровень глюкозы крови, временно подавляя аппетит.

■ Сразу после обильного обеда есть фрукты не стоит. Попадая в желудок, полный других продуктов, они не сразу начинают перевариваться. А нерасщепленный фруктовый сахар вызывает процесс брожения. В результате выделяются газы и возникают неприятные ощущения в животе.

Худеешь? Давление скачет

Резкое похудение вызывает такое же резкое снижение артериального давления.

Для гипертоников это может быть плюсом, но если худеть постепенно. Из-за падения давления начинается кислородное голодание всех систем организма и сбой в их работе: теряют тонус сосуды, развиваются тахикардия, почечная недостаточность, ослабляется иммунитет. Это особенно опасно для гипотоников. И без того низкое давление падает еще ниже, провоцируя сердечную недостаточность. Поэтому голодные диеты гипотоникам строго запрещены! Еще одна опасность таких экспериментов для них — внезапное развитие гипертонии.



Не навреди

SOS! ***Гипертонический криз***

Заболела голова. Тошнит...

У больных, которые нерегулярно принимают лекарства от давления и не следят за ним, развивается гипертонический криз.

ПОЧЕМУ СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП

Гипертонический криз — очень частая и вероятная причина головной боли у человека, страдающего гипертонической болезнью. Он может развиться после нервно-эмоционального напряжения, резкого прекращения приема препаратов, снижающих кровяное давление, от злоупотребления алкогольными напитками, у некоторых — от перемены погоды. Сильная головная боль сопровождается ощущением тумана и мельканием мушек перед глазами. Нередко бывают тошнота и рвота, возникает ощущение тяжести за грудиной. Больные возбуждены, напряжены, ощущают дрожь во всем теле. Шея и лицо краснеют. Верхнее артериальное давление может повышаться до 200-250 мм. рт. ст., нижнее — до 120-130 мм. рт. ст., в то время как нормальное давление 110/70 — 140/90 мм рт. ст.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

При возникновении головной боли нужно измерить артериальное давление. Если оно сильно повысилось, лучше лечь в постель, поставить на шею и на голени горчичники на 10 минут, выпить еще одну таблетку лекарства для снижения давления и полежать с закрытыми глазами в тишине около часа. Хорошо помогают при начинающемся кризе «Анаприлин» и другие бета-блокаторы, а также мочегонные. Снижает артериальное давление при гипертонических кризах «Коринфар» (1 таблетка под язык). От болей за грудиной надо принять нитроглицерин (под язык). Если за час давление не снизилось и тем более если оно еще больше выросло, нужно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь.

ОБА ДАВЛЕНИЯ ПОДСКОЧИЛИ...

У больных, которые страдают давно, лечатся нерегулярно и не следят за своим давлением, гипертонический криз развивается иначе. Головная боль нарастает в течение нескольких часов и бывает очень сильной. Появляются тошнота, мелькают мушки перед глазами, шум в ушах. Очень высоко поднимается не только систолическое (верхнее), но и диастолическое (нижнее) давление — до 120-160 мм. рт. ст. Такого больного нужно уложить в постель, дать ему таблетку нифедипина под язык (при таком способе приема лекарство начинает действие в течение 10 минут). Если через полчаса состояние не улучшается и давление остается высоким или поднимается еще выше, необходимо вызвать скорую помощь. Врач введет нужные препараты внутривенно и при необходимости госпитализирует больного. Перевозят больного в положении лежа, переносят на носилках. Гипертонический криз может привести к инсульту, одышке, отеку легких, инфаркту миокарда.

И. Б. Станько, терапевт, врач высшей категории

Не упусти время

■ ДАЖЕ ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ, НЕ ГИПЕРТОНИКАМ, НАДО ИМЕТЬ ДОМА ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ ЕГО.

■ ЗАБОЛЕЛА ГОЛОВА? ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

■ РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ, ПОНИЖАЮЩИХ ДАВЛЕНИЕ, ПОМОЖЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО В ПРЕДЕЛАХ ДО 140/90 ММ РТ. СТ.

Стихи наших читателей

УТРО

Сиренью пахнущее лето.
Ночь коротка и так нежна...
Там скрипка повторяет где-то
Давно забытые слова.
Рассвет распахивает окна
И растворяется вдали.
И будто отражают стекла
Картины старого Дали.
Из-за решетчатой ограды
В сплетенье листьев и корней
Мелькают в море мириады
Блестящих утренних огней.
Вдали, за призрачной косою,
Луч солнца яркой полосою
Взамен погасших фонарей...
И утро девочкой босою
Бредет по камням площадей...

Е. С. Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

ПРОСТО СЕ ЛЯ ВИ...

Мне кажется, что это все
во сне,
А может быть, почудилось
такое,
Что летом на деревьях
белый снег,
Туман повис над утренней
рекою.
Пригрезилось? Другие
времена,
Другие измерения и сути,
Другие мысли, люди, он, она
В житейской свалке
и кипучей мути.
Не кажется, нет, просто
се ля ви,
Пересекают радости печали.
За несколько мгновений
до любви
Твои глаза с моими
повстречались.
А чувства? Ну куда от них,
куда?
Не спрятаться и никуда
не деться.
Как к станции приходят
поезда
С гудками из безоблачного
детства.
И говорят глазами, а слова...
Слова нужны порою так,
для славы...
Как в юности кружится
голова,
И никакой на выдумки управы.
Нет книжных выражений —
не беда,
Есть чувства, от которых
в сердце тесно.
Они приходят к нам,
как поезда
С гудками из безоблачного
детства.

С. В. Саблин, Волгоград

ЗА ЧЕРТОЙ...

Мне ворона назло каркала.
Было сердцу в груди холодно.
Но катилась слеза жаркая
По щеке — за чертой города.
Там крестами земля вышита,
Там совсем о другом думаешь,
Не считаешь себя умною,
И от боли душа выжата.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Авторитеты дают советы

Гемангиома печени

Это доброкачественное образование часто бывает у взрослых, но не многим о ней известно. Насколько она опасна? Какие признаки указывают на то, что на печени имеется это образование? И самое важное — как вылечиться?

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ОРГАН

Эта железа выделяет химические элементы, которые используют другие части организма. Она разрушает и детоксифицирует вредные химические вещества, в том числе лекарства, наркотики и алкоголь. Печень несет ответственность за расщепление инсулина и других гормонов. В этом органе хранятся витамины и химикаты, необходимые организму как строительные блоки:

* витамин B_{12},
* фолиевая кислота,
* железо, необходимое для производства эритроцитов,
* витамин А для зрения,
* витамин D для абсорбции кальция,
* витамин К, чтобы помочь крови свернуться должным образом.

Многие заболевания влияют на печень напрямую или как следствие неблагополучия в другом органе.

ЧТО ТАКОЕ ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ?

Это запутанная сеть кровеносных сосудов в печени или на ее поверхности. Эта опухоль доброкачественная и обычно не вызывает симптомов. Часто она выявляется при обследовании. Даже если аномалия подтверждается, обычно лечение не требуется.

Трансплантация печени при гемангиоме выполняется редко. Например, если опухоль неожиданно разорвалась. Это опасно для жизни.

Гемангиома печени не является раком и не повышает риск его развития. Опухоль обычно небольшая, менее 40 миллиметров в диаметре. Однако в отдельных случаях она может достигнуть и больших величин. Если опухоль крупная, часто бывают проявления тошноты и боль в животе. У беременных и женщин, принимающих эстрогеносодержащие препараты, есть большая вероятность возникновения крупной гемангиомы. Ведь эстрогены способствуют росту опухоли в печени.

У большинства пациентов в печени имеется только одна гемангиома. Но несколько таких новообразований могут появиться сразу. Гемангиома бывает опасной у младенцев. Обычно она диагностируется у ребенка до полугода. Хотя опухоль не является злокачественной, считается, что она указывает на риск развития у детей сердечной недостаточности.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ЭТОЙ ОПУХОЛИ?

По мнению врачей, гемангиома печени может появиться у беременных, которые принимают эстрогены, стероиды, хорионический гонадотропин, кломифен. И еще это образование может быть врожденной аномалией.

По своему строению гемангиома бывает двух видов: капиллярной и кавернозной. Чаще всего развивается кавернозная гемангиома печени. В ней содержатся множество крупных сосудистых полостей, наполненных кровью. Обычно она одиночная, но может достигнуть гигантских величин и вызывать нарушения в работе печени и кровотока.

Капиллярная гемангиома печени встречается очень редко. Она состоит из капилляров, растет медленно, может достигать большой величины. Причина — аномалия развития сосудов. В опухоли иногда обнаруживаются области отложения кальция, тромбы, фиброз, а при частых небольших кровоизлияниях происходит рубцевание гемангиомы, и она становится плотным серым узлом.

ГЕМАНГИОМА — НЕ РАК, НО...

Ее можно ошибочно принять за злокачественную опухоль печени. Но она может сосуществовать рядом со злокачественными поражениями печени, включая узелковую гиперплазию, аденому печени, печеночные кисты, гемангиоэндотелиому (злокачественная опухоль), печеночную ангиосаркому, метастазы в печени и первичную гепатоцеллюлярную карциному.

ГЕМАНГИОМЫ ПЕЧЕНИ ОБЫЧНО МАЛЫ И БЕССИМПТОМНЫ

Часто печеночная гемангиома выявляется случайно. Во время УЗИ обнаруживается округлое образование с четкими контурами. МРТ и КТ предоставит те же сведения, но более уточненные. Подтвердить обнаружение именно гемангиомы позволяет рентгенологическое исследование артерий и статическая сцинтиграфия печени.

Биохимические пробы печени, если нет других сопутствующих недугов, например цирроза, гепатита, остаются в норме. Нет изменений и в клинических анализах крови. Биопсию печени для диагностики гемангиомы не делают, так как может возникнуть сильное кровотечение.

Большие и множественные поражения могут потребовать хирургического вмешательства. Симптомы появляются у 40% пациентов с гемангиомой диаметром 4 см и у 90% пациентов с гемангиомами диаметром 10 см. Боль в правой верхней части живота — распространенный симптом. Иногда она объясняется тромбозом, кровоизлиянием или сжатием соседних тканей или органов. В других случаях болезненные ощущения необъяснимы. Такие жалобы способны имитировать и другие заболевания желудочно-кишечного тракта. При этом снижается аппетит, появляется тошнота, чувство полного желудка, даже если съедена небольшая порция пищи, рвота, вздутие после еды, другие ощущения дискомфорта в животе. В зависимости от величины и места расположения опухоли возможны: лихорадка, увеличение печени, анемия. Редко опухоль может разрываться и вызывать сильную боль и кровотечение внутри брюшной полости.

Опухоль быстро растет? Операция оправдана, когда гемангиому печени невозможно дифференцировать от злокачественной опухоли при визуальных исследованиях.

ОСЛОЖНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ...

У гемангиом нет склонности преобразовываться в злокачественные опухоли, но они могут привести к опасным для пациента последствиям.

* Из-за разрыва гемангиомы происходит обильное кровотечение. Причиной могут послужить травмы и ушибы.

* Синдром Казабаха-Меррита — тяжелое осложнение, заканчивается смертью каждого третьего больного. Для состояния характерна тромбоцитопения и гигантская гемангиома с застоем крови внутри нее, которая нарушает свертывание крови.

* Опухолевый тромб, который сопровождается гнойно-септическими процессами и ороговением тканей.

* Печеночная недостаточность. Развивается из-за формирования множественных новообразований или разрастания гемангиомы.

Кроме гемангиомы, существуют другие опухоли печени: доброкачественные — киста, аденома, регенерирующие узлы, очаговая гиперплазия, абсцесс; злокачественные — гепатоцеллюлярная карцинома, ангиосаркома и метастазы в печени.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕМАНГИОМЫ ПЕЧЕНИ

Обычно гемангиома печени не увеличивается. Разрастание сосудистого образования бывает только у 1 из 47 лиц, обследованных через 1-6 лет после первоначального диагноза. Поэтому в большинстве случаев гемангиому можно оставить без лечения. Пациентам рекомендуется проходить УЗИ через 6 и 12 месяцев после первоначального диагноза. Однако если появились приступы боли в животе, особенно у женщин, которые проходят лечение эстрогенами или забеременели, — лучше обследоваться. И еще: пациенты с большими гемангиомами (от 10 см) должны регулярно обследоваться, чтобы не допустить вероятных осложнений.

Если гемангиома большая, надо избегать травмирования правой верхней части живота.

Н. С. Корсиков, гепатолог, врач высшей категории

«Иголки» в языке

На приёме у стоматолога

С чем может быть связано неприятное ощущение покалывания в языке, деснах и слизистой щек? Может ли оно быть симптомом опасного заболевания?

И. С. Городицкая, Самарская обл.

Причин у такого неприятного ощущения может быть несколько.

1 Необходимо исключить факторы, связанные непосредственно с состоянием ротовой полости и зубов, — воспаления слизистой, неровные края зубов, которые травмируют язык, нарушения прикуса, неправильно установленные протезы. Для этого надо посетить стоматолога.

2 Может потребоваться консультация других специалистов. Покалывания в языке могут быть вызваны нарушениями в работе щитовидной и паращитовидной желез, атеросклерозом, воспалениями и травмами лицевого и подъязычного нервов. В таком случае лечение будет проводиться эндокринологом, неврологом или терапевтом.

3 Еще одна распространенная причина покалывания и других неприятных симптомов (онемения, жжения, боли) — дефицит витаминов группы В, особенно B_{12}, магния и кальция. В питание обязательно надо включать каши из цельных круп, отруби, молочные продукты, семечки, особенно кунжутные и тыквенные, орехи и зеленые листовые овощи. Витамин B_{12} содержится только в продуктах животного происхождения и пивных дрожжах, которые можно купить в аптеке.

4 Самая серьезная ситуация, требующая незамедлительной врачебной помощи, — приближающийся инсульт или нарушения мозгового кровообращения. В этом случае есть другие сопутствующие симптомы — головные боли, нарушения речи, координации, головокружения, проблемы со зрением и слабость конечностей. Срочно обратитесь к неврологу!

Чтобы уменьшить неприятные симптомы, не ешьте слишком горячую и холодную пищу, откажитесь от острых и кислых блюд, полощите рот настоями ромашки, мяты и шалфея.

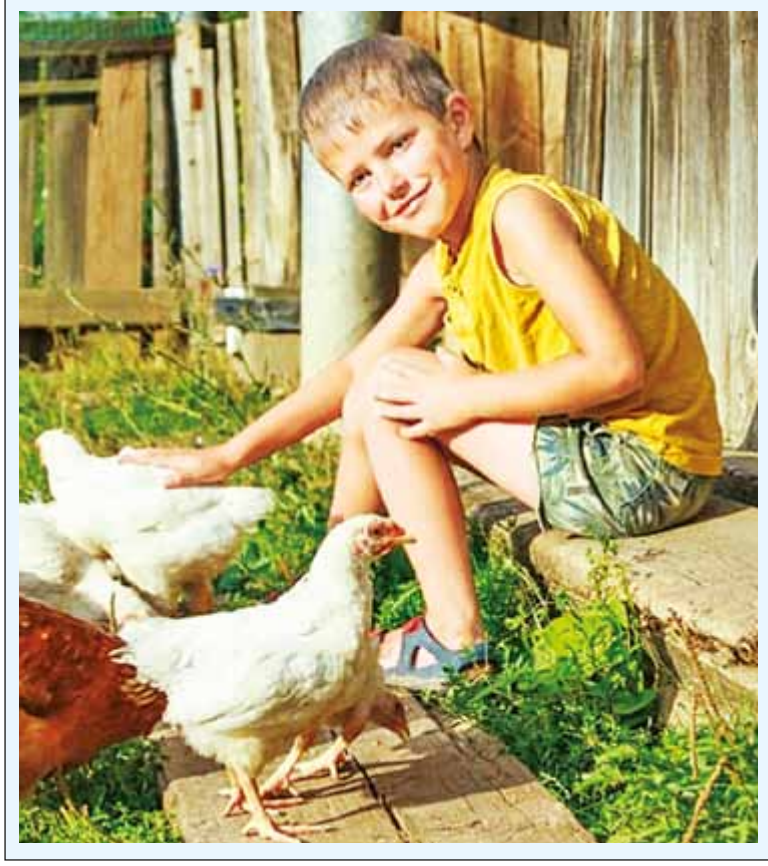
Ю. М. Котан, стоматолог-терапевт

Знаете ли вы, что...

● У японской молодежи сейчас последним писком моды считаются не идеально ровные зубы, а наоборот — кривые. Тысячи японок с нормальными зубами тратят бешеные деньги на стоматологов, чтобы сделать зубы неправильной формы, так называемую аибу. В Японии бытует мнение, что если у человека полный рот кривых зубов, то он модный, стильный и молодой.

● Доказано, что люди, которые чистят свои зубы не реже трех раз в день, намного реже страдают от ожирения. Исследовав образ жизни более 14000 человек, ученые обнаружили, что толстяки вообще не любят чистить зубы. Использование зубной щетки хотя бы один раз в день для них подвиг.

ВОСПАЛИЛИСЬ ДЕСНЫ? ПОЛОЩИТЕ РОТ НАСТОЕМ КАЛЕНДУЛЫ КАЖДЫЕ ТРИ ЧАСА.



Дёсны станут крепче от сосновых веточек

Пишу о том, как я спаслась от гингивита. Потребуются очищенные от коры древесные палочки. Мне понравились сосновые. Промойте и потом минимум 2 раза в день разжевывайте их. Через два месяца увидите результаты — десны станут крепче, уменьшится кровоточивость. Я эту процедуру начинала с легкого покусывания, чуть-чуть надавливая на побег сосны. На первых порах делала это по полминуты, а потом увеличила время до двух минут. Недели через две стала не просто прикусывать и давить на побег, а еще зажимала ветку зубами и двигала челюстью влево-вправо, вперед-назад. Прошло полтора месяца таких тренировок, и я добавила еще одно упражнение — зажимала ветку зубами и слегка начинала тянуть ее, как будто хочу отобрать у самой себя.

Елизавета Сергеевна Валисова, Екатеринбург

Доктор заменил лекарство, и я избавилась от слёз

Правильно говорят: одно лечим, а другое калечим... если принимаешь лекарства без разбору, как я.

У меня аллергия на цветущие растения. Приходится принимать антигистаминные препараты. Купить их можно в любой аптеке, были бы деньги. И я покупала. А этой весной появилась еще одна напасть — такая сухость во рту, что говорить трудно. Носила с собой бутылочку с водой. Долго не могла понять, что стало причиной сухости. Пошла по врачам. Узнав, что я аллергик, спросили, какие таблетки принимаю. Ну кто бы мог подумать, что антигистаминные лекарства могут вызывать сухость во рту! И почему я никогда не читаю инструкции к препаратам? Доктор заменил мне лекарство, и я избавилась от слез и ручьев из носа.

Тамара Ивановна Никифорова, Тюменская обл.

УЧИСЬ, ПОКА ОСТАЛЬНЫЕ СПЯТ; РАБОТАЙ, ПОКА ОСТАЛЬНЫЕ БОЛТАЮТСЯ БЕЗ ДЕЛА; МЕЧТАЙ, ПОКА ОСТАЛЬНЫЕ ТОЛЬКО ЖЕЛАЮТ.

У. Уард

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**

1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:

1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

GMP ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

[1] По действующим компонентам. [2] Броновец И.Н., Сакович М.Н., Хомич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

Эвалар

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Промываю глаза отваром коры ольхи

Кора ольхи обладает хорошим бактерицидным и противовоспалительным свойствами. Отваром можно лечить конъюнктивит, даже аллергический, а также полоскать рот при стоматите, воспалении и кровоточивости десен. Готовлю отвар так: заливаю 1 ст. ложку измельченной коры 2 стаканами воды. Настаиваю час, затем довожу до кипения и держу на маленьком огне 10 минут. После настаиваю под крышкой еще полчаса. Для промывания глаз отвар развожу водой (1:1), а для полоскания рта использую его неразведенным.

Л. Н. Воронина, Московская обл.

У моей сестры сильно болят бёдра и колени

Ей 67 лет. Диагноз коксартроз. Назначили таблетки, уколы — боль на время проходила, но потом снова возвращалась. Увидев ее страдания, соседка сказала: «Да у тебя лекарство под ногами растет! Собери, насуши и лечись на здоровье!» Оказалось, что спасительная травка — это мокрица, или звездчатка. Сестра почти сразу начала пить мокричный чай. Небольшую горстку свежей травы заливала стаканом кипятка, настаивала 10 минут, потом выпивала. И так 3-4 раза в день, когда хотелось пить.

Кроме того, пригоршню мокрицы сестра кидала в ведро, заливала до половины кипятком, немного остужала и погружала в настой ноги на 15 минут. Еще пучки мокрицы привязывала к коленям на ночь. Добавляла травку в супы, салаты. Теперь сестру боли больше не беспокоят, но она продолжает лечиться мокрицей. Сушит ее на зиму — и круглый год мокрица всегда под рукой.

Т. Н. Тонева, Чебоксары

Настой крапивы успокоит нервы

Рецепт, который хочу предложить, хорошо успокаивает, и его легко приготовить. Соберите верхушки молодой крапивы высотой 20 см. Промойте, обсушите полотенцем, измельчите и наполните литровую банку до половины. Залейте ее холодной кипяченой водой, накройте салфеткой и настаивайте 10 часов при комнатной температуре. Настой нужно пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Т. В. Выхина, Калужская обл.

От астмы

● Залейте 20 головок лука-сеянца (который сажают весной) кипятком. Держите там до тех пор, пока луковицы не станут мягкими. Затем достаньте из воды, залейте 1 стаканом оливкового масла. Разомните хорошо смесь до однородного состояния и принимайте такое пюре по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

● Залейте 2 ст. ложки измельченной репы стаканом кипятка, варите 15 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь. Поможет и сок репы с медом (по вкусу). Принимайте при кашле по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

● Натрите на терке 2 головки чеснока и 5 лимонов, залейте 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивайте 5 дней, процедите и отожмите. Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день.

Лечим остеохондроз по-домашнему

■ Горсть измельченной травы душицы залейте 0,5 л подсолнечного масла, настаивайте 10 часов, процедите. Натирайте больные места.

■ Другая хорошая растирка получается из 1 ст. ложки растертых в порошок шишек хмеля и 1 ст. ложки свиного сала или сливочного масла.

■ Хороший компресс от остеохондроза — из сырой картошки с медом. Картошку натрите и смешайте с медом 1:1. Накладывайте на больное место на 2 часа.

Не болезнь, а характер — *Они живут рядом с нами*

Токсичный человек

ТОКСИЧНЫМИ ЛЮДЬМИ НАЗЫВАЮТ ТЕХ, КТО МОЖЕТ ОТРАВИТЬ ЖИЗНЬ, И НЕ ТОЛЬКО БЛИЗКИМ. КАК РАСПОЗНАТЬ ИХ?

1 **У них вечно все плохо.** Такие люди всегда недовольны, все время ноют или злобно шутят. Могут вести себя и как вечная жертва, и как агрессор. Но и в том, и в другом случае буквально заражают окружающих своим черно-серым взглядом на мир.

2 **Они уверены, что всегда правы.** Никакие доказательства и аргументы не помогают. Такой человек слышит только себя. Нормальный взрослый диалог они не ведут, будут перебивать, затыкать рот другим и просто прерывать разговор, если с чем-то несогласны.

3 **Они больше говорят, чем слушают.** Эти люди не умеют поддерживать нормальный диалог. Они так поглощены собой, что уверены: все должны слушать только их, поэтому говорят, не останавливаясь, и перебивают на каждом слове.

4 **Они отнимают ваше время.** У этих людей потрясающий талант всплывать в вашей жизни не вовремя, часто без предупреждения и забирать у вас время.

5 **Они — короли драмы.** Если вы общаетесь близко с токсичным человеком, ваша жизнь постоянно наполнена драмой. Кризисы, конфликты, истерики, скандалы — все это вы получаете сполна, не заскучаешь... Они же буквально получают удовольствие от самого процесса скандала, но после умудряются выставить себя жертвами и во всем обвинить вас.

Ваше шестое чувство — интуиция — подскажет, что человек для вас токсичен. Не надо с ним общаться.

6 **Они не сочувствуют, не сопереживают.** Не умеют ставить себя на место другого человека. Да и не хотят. Ведь центр мира — это они сами.

7 **Они постоянно критикуют вас.** Иногда мы хотим от друзей и близких, чтобы нам сказали суровую правду без прикрас или дали прямой совет. Но токсичные люди — это совсем другое. Они — мастера непрошеных советов и пассивно-агрессивных наездов. Они критикуют вас, ваш выбор, ваш стиль жизни. Вы постоянно чувствуете, что должны оправдываться.

8 **Они лгут.** Им ничего не стоит приврать, насочинять с три короба, изложить историю с ма-а-аленькими добавлениями в свою пользу, «забывая» факты, которые их не красят.

9 **Они невежливы с чужими людьми.** Если человек вежлив с вами и с другими людьми своего круга, но хамит чужим, особенно тем, кто «ниже» по статусу, — это очень неприятный сигнал. Белая кость, голубая кровь? Но «низших» и неприкасаемых у нас нет. Если человек мил и обаятелен с вами, но мимоходом наорал на официанта, гардеробщика и продавщицу, — это знак плохого воспитания и еще... Потом он наорет и на вас.

10 **Они говорят гадости о других.** Все время обсуждают людей за их спинами. Сплетничают и пересказывают, кто что о ком сказал плохого. Не участвуйте в этом: сплетни загрязняют вашу жизнь и портят не только отношения с окружающими и репутацию, но и настроение. И можете не сомневаться: если человек говорит вам гадости о других, он точно так же будет плохо говорить о вас, как только за вами захлопнется дверь.

11 **Они изображают из себя жертву.** Если человек обвиняет во всех своих бедах вас или просто жалуется, как перед ним виноват весь мир (недолюбившие его мама и папа, добрый боженька, аист, уронивший его по дороге из роддома...), слушать это для вас так же вредно, как вдыхать газы из выхлопной трубы. И не слушайте!

12 **Часто теряют контроль над собой.** Токсичный человек так легко выходит из себя, что ваше общение напоминает прогулки по минному полю? Темы, которых надо избегать, множатся с каждым разом. Взрослым людям положено уметь контролировать свои эмоции.

В. В. Донской, психолог, кандидат наук

Как дорвусь до любимой дачи — потом спину не разогну

Если переусердствую, работая на грядках, а такое со мной случается, когда дорвусь до любимой дачи, то знаю — потом спину не разогну. Эту неприятность я научилась устранять с помощью перца. Беру пакетик с порошком перца чили, высыпаю в стакан, заливаю растительным маслом, тщательно перемешиваю и даю настояться. Такое лечебное масло использую для массажа спины. Даже от элементарного смазывания ног, рук, спины уже наступает облегчение. Но лучше все-таки сделать легкий, приятный массаж, а потом растирание. Особенно эффективна эта процедура перед сном. Утром просыпаюсь как новенькая! Попробуйте, потом спасибо скажете.

О. В. Измайлова, Московская обл.

Сам себе доктор

СЕРДЕЧНОЕ СНАДОБЬЕ

Налейте в кастрюлю 1 л красного вина, 2 ст. ложки винного уксуса и положите 10 веточек петрушки. Держите на маленьком огне 10 минут. Добавьте 300 г меда и варите еще 4 минуты. Снимите с огня, немного остудите и разлейте по бутылкам. Плотно их закупорьте и поставьте в темное место. Принимайте по 50-100 г через час после ужина. Через 3 недели сделайте перерыв на 2 недели, затем повторите.

ДЁСНЫ УКРЕПИТ СНЫТЬ

Собирать ее лучше в начале лета, но можно и все лето. В ней много аскорбинки, которая укрепляет десны. Наполните измельченными листьями сныти стакан на 1/3, залейте доверху кипятком, настаивайте 20 минут, процедите. Полощите рот каждые 2 часа. За день уйдет 2-3 стакана настоя, и уже через несколько дней десны станут крепче.

И болезни на двоих

Ёшкин кот!

Английские ученые обнаружили, что супруги, длительное время живущие вместе, постепенно приобретают одни и те же хронические заболевания. Если один из супругов страдает гипертонией или повышенным уровнем холестерина, то через некоторое время к нему присоединяется и второй. Как полагают специалисты, причина такой связи заключается в одинаковых условиях жизни, в которых оказываются муж и жена. Известно, что одним из факторов риска гипертонической болезни являются частые стрессы, а повышенный уровень холестерина может быть следствием неправильного питания.

В перечень «заболеваний семейной жизни» можно включить и бронхиальную астму, язвенную болезнь желудка. Если врач диагностирует такое заболевание у одного из супругов, нужно обследовать и второго, чтобы обнаружить недуг на ранней стадии.

Полезно знать

● **Отложение солей** перестанет беспокоить, если смешать 1/2 чайн. ложки соли, по 1/2 стакана домашней ряженки и молотых сухарей. Настаивайте смесь 6 часов в светлом месте. Процедите и делайте вечером перед сном компресс на больные места. Держите 1 час. Курс лечения — 10-12 процедур.

● **Болят суставы?** Залейте 1 часть измельченных корзинок подсолнечника, срезанных в начале созревания семян, 5 частями водки, добавьте 10 г натертого в порошок детского мыла, настаивайте 8-10 дней, периодически встряхивая. Смесью натирайте больные места 1-2 раза в день.

● **Спину ломит?** Поможет хрен. Промойте 15 листьев растения, просушите, залейте 10 л кипятка. Настаивайте сутки, процедите. Вылейте 3 л настоя вместе с листьями в ванну с теплой водой и полежите в ней 20 минут. Процедуру делайте 3 дня подряд. Храните настой в холодильнике.

Мой взгляд — твой взгляд

Глаза излучают огромное количество энергии, вызывая бурю эмоций или же, наоборот, резкое неприятие. Поэтому очень важно научиться владеть своим взглядом.

Согласитесь, не особенно приятно смотреть в глаза человеку с тяжелым или унылым взглядом, да и общаться с такими людьми нелегко. Создается впечатление, что собеседник что-то скрывает или настроен враждебно. Но вспомните, что вы чувствуете, глядя глаза в глаза человеку, с которым вам сразу же захотелось завязать контакт. Что вас привлекло? Правильно, позитивная энергетика взгляда, задевающая душу и вызывающая массу положительных эмоций. Чарующий взгляд — признак открытости, дружелюбия, искренности и надежности. Такие встречи редки, а потому они знаковые. Как установить нужный контакт?

Чтобы вызвать доверие к себе, смотрите в левый глаз собеседника, хотите понравиться — в правый.

Знаете ли вы, что левый глаз связан с правым полушарием мозга, которое отвечает за логическое мышление? Поэтому, если, общаясь, смотреть на левый глаз собеседника, это вызовет доверие к вам. При этом важно сконцентрировать свои мысли, дать конкретный посыл («приятная встреча», «выгодное предложение»). Делайте это непринужденно, слишком пристальный взгляд вызовет напряжение. Излучайте радость.

Правый глаз передает сигналы в левое полушарие, которое отвечает за чувства. Если хотите понравиться человеку, сконцентрируйтесь на своем желании, глядя в его правый глаз. Посылайте собеседнику энергию любви, от чистого сердца говорите о приятных вещах. Ваша задача — следовать своим добрым мыслям, тонко и непринужденно реагировать на каждое слово человека, поддерживать его в хорошем настроении, избегать резких тем и суждений.

Г. Х. Чаева, психолог, врач высшей категории

Ситуация — *Ещё та проблема*

Не дышит ноздря...

...ТО ОДНА, ТО ДРУГАЯ. ПРИЧИН ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА МНОГО. ЛЮДИ, НЕ РАЗОБРАВШИСЬ, ПЫТАЮТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО. КАПЛЯМИ В НОС, К ПРИМЕРУ. А РЕЗУЛЬТАТА НЕТ.

Почему капли не помогают?

Потому что правильный диагноз может поставить только врач. И назначить лечение должен он. Вазомоторный ринит по сути своей связан с нарушением работы и тонуса определенных сосудов в нижних носовых раковинах.

Эти раковины отвечают за количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. И реагируют на его влажность и температуру. Если они функционируют правильно, происходит «носовой цикл». Примерно раз в час меняется тонус сосудов: то он больше в одной раковине, то в другой.

При вазомоторном рините этот правильный цикл сбивается — укорачивается или удлиняется. Поэтому человек чувствует, что ноздри закладывает по очереди. И даже испытывает удушье из-за того, что не хватает притока воздуха в легкие. Причина — неправильная работа сосудов в носовых раковинах.

Кто чаще всего страдает ринитом?

Не стоит путать вазомоторный ринит с обычной простудной заложенностью носа. Как правило, просто так и на ровном месте ринит не возникает.

Такая проблема часто возникает у людей с нейроциркуляторной дистонией (более привычное название этой болезни — вегетососудистая дистония). Чаще всего это бывает в подростковом и молодом возрасте. Низкое давление тоже провокатор. У людей с гипотонией, особенно в среднем возрасте, высок риск развития вазомоторного ринита. Он может появиться у пациентов с некоторыми заболеваниями эндокринной системы. Часто на вазомоторный ринит жалуются беременные и женщины, принимающие оральные контрацептивы.

Как диагностируют вазомоторный ринит?

Как правило, требуется три вида диагностики. Во-первых, рентгенография околоносовых пазух. Во-вторых, эндоскопическое исследование полости носа и носоглотки. В-третьих, исследование клеточного состава выделений из носа.

Лечение

В зависимости от ситуации лечится вазомоторный ринит медикаментозным и хирургическим способом. И, конечно, надо избавляться от сопутствующих или спровоцировавших ринит заболеваний. В любом случае необходимы физиотерапевтические процедуры, например массаж шейно-воротниковой зоны. А можно ограничиться каплями и спреями, но нужно пользоваться ими по определенной схеме, чтобы не навредить.

Но бывают ситуации, когда без хирургического вмешательства не обойтись. Скажем, если подслизистые сосудистые носовых раковин сплетены. Операция разрушает эти сплетения. И ненужного увеличения за счет наполнения кровью уже не происходит. Сейчас используется несколько видов вмешательств. Подслизистая вазотомия — это уменьшение слизистой поверхности носовой раковины, ее иссечение. Ультразвуковая дезинтеграция — разрушение ультразвуком всех старых сосудов. Вместо них вырастают новые, здоровые. Гальванокаустика — прижигание ненужной ткани в носовой раковине. Лазерная фотодеструкция — уменьшение слизистой оболочки носовых ходов с помощью нагревания и выпаривания.

Каждый метод имеет свои плюсы и минусы. Но выбор есть.

А. М. Амбарцумян, отоларинголог, врач высшей категории

ПРИЧИНОЙ ВАЗОМОТОРНОГО РИНИТА ЯВЛЯЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СОСУДОСУЖИВАЮЩИХ КАПЕЛЬ ПРИ НАСМОРКЕ. ДЛЯ ПОРАЖЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ НОСА ДОСТАТОЧНО 2 НЕДЕЛЬ ТАКОГО «ЛЕЧЕНИЯ».

ИЛЬЯ ИЛЬФ И ЕВГЕНИЙ ПЕТРОВ,

авторы «12 стульев» и «Золотого телёнка»

Два человека, из которых получился один писатель

Они были совершенно разными, с разным воспитанием, привычками, темпераментом. Но это оказалось не так уж важно. Потому что настоящая дружба и творчество объединяют настолько, что даже у смерти не остается выбора.

СНАЧАЛА ДОЛГО СПОРИЛИ, ПОКА НЕ ОХРИПЛИ

В один из ничем не примечательных дней января 1928 года двое мужчин, сидя за столом, всерьез обсуждали убийство. Даже не так — сначала долго спорили, затем орали друг на друга, пока не охрипли, чуть не рассорившись вконец. Напряженную атмосферу объясняло то, что перед этими двумя стоял вопрос жизни и смерти. Как можно решать его иначе — без ора? Наконец в пустую сахарницу было брошено две бумажки, на одной из них черным карандашом были нарисованы череп и две косточки. Эту бумажку извлекли на свет несколько секунд спустя. А еще через час жертва жребия покинула сей бренный мир. Любой, кто читал предисловие к «Золотому теленку» или просто ознакомился с «биографией» Остапа Бендера, в курсе, что великому комбинатору не суждено было дожить до развязки первого романа. Он пал от руки напарника Воробьянинова. Создатели, пусть и изрядно перед тем повздорив, описали его смерть быстро и профессионально — в конце концов, сроки сдачи рукописи поджимали, тянуть было попросту нельзя.

ЗА ПЕТРОВЫМ СМЕРТЬ ХОДИЛА ПО ПЯТАМ...

Сцена убийства Бендера почти наверняка досталась Евгению Петрову, в свое время отдавшему два года жизни работе в одесском уголовном розыске. Он любил иронизировать насчет того, что его первым литературным произведением был протокол осмотра трупа неизвестного мужчины. Так или иначе, на волне бешеной популярности романа и многочисленных просьб по поводу продолжения самый обаятельный литературный мошенник был воскрешен уже в 1931 году. Его отцы, убийцы и реаниматоры хорошо знали свое дело. Ведь настоящая, а не литературная смерть проходила рядом с ними не один раз.

НА ДЕРИБАСОВСКОЙ СТОИТ «ДВЕНАДЦАТЫЙ» БРОНЗОВЫЙ СТУЛ В НАТУРАЛЬНУЮ ВЕЛИЧИНУ, НА КОТОРОМ ЛЮБЯТ ФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ ТУРИСТЫ.

Евгения Петрова (или же Евгения Петровича Катаева) часто называли фаталистом. Первый раз смерть пришла за ним и его братом, Валентином Катаевым, еще в 1920 году — задолго до знакомства с Ильфом и начала писательской деятельности. Валентина Петровича чекисты схватили как бывшего царского офицера, а Евгения — за компанию, как близкого родственника. Статья «участие в антисоветском заговоре» предусматривала расстрел. Но братьям Катаевым безумно повезло: за них вступился Яков Бельский, один из следователей, лично знавший Валентина Петровича и высоко ценивший его талант. Братья вышли на свободу как «непричастные к делу» и... оба стали выдающимися писателями.

Казалось бы, после пребывания под арестом у человека должно пропасть желание работать в фискальных структурах. Но Евгений считал иначе. И вот он уже в уголовном розыске Одессы — одном из самых опасных городов мира. Расследует дела бандитов, налетчиков, конокрадов и убийц. Среди задержанных оказывается друг детства — Александр Козачинский. Он, служащий розыска, стал главарем налетчиков. История фантастическая, но правдивая. Сам Козачинский по просьбе Петрова написал повесть «Зеленый фургон» по мотивам тех событий. Книга обрела невероятную популярность.

Евгений Петров не раз рисковал жизнью на новой работе, но ушел со службы без единой царапины. Возможно, тогда он и стал фаталистом, заявив: «Все должно случиться в свое время: ни минутой раньше, ни минутой позже». А много лет спустя, уже сросшись с Ильфом в «одного писателя», Петров горько шутил: «Лучше бы нам обоим погибнуть в авиационной или автомобильной катастрофе — тогда бы никому из нас не пришлось бы присутствовать на собственных похоронах». Увы, пришлось...

Иехиел-Лейб Арьевич Файнзильберг, он же Илья Ильф, в отличие от своего друга и соавтора фаталистом не был. А был он токарем, гончаром, потом бухгалтером. Наконец, крепко разочаровав отца, стал журналистом, редактором и писателем. Он не чувствовал дыхания смерти за своим плечом, не устраивался на опасную работу и ни разу не был арестован.

ИЛЬЯ ИЛЬФ ШЕЛ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО

Встретился Ильф с Петровым в Москве в 1925 году и как-то сразу крепко с ним подружился. Причем ни Ильф, ни Петров не помнили, при каких обстоятельствах их дороги пересеклись впервые. Скорее всего, Валентин Катаев познакомил Ильфа с братом, да и писать совместно молодые авторы начали с подачи уже известного к тому моменту литератора. Именно Валентин Петрович подкинул брату и Ильфу идею насчет спрятанных в стуле бриллиантов, взятую почти вчистую из рассказа Конан-Дойла «Шесть Наполеонов».

С 1948 ПО 1956 ГОД ИЛЬФА И ПЕТРОВА НЕ ПЕЧАТАЛИ. СОЮЗ ПИСАТЕЛЕЙ С ПОДАЧИ ФАДЕЕВА ПОСЧИТАЛ КНИГИ ВРЕДНЫМИ, ПОСКОЛЬКУ ОСТАП БЕНДЕР — «СУКИН СЫН».

Роман быстро снискал симпатию читателей. Гонораров, полученных за «Стулья» и «Теленка», Ильфу и Петрову хватило, чтобы обеспечить и себя, и свои семьи на годы вперед. Казалось, живи да радуйся, но тут на авансцену вышла смерть.

ОН СКАЗАЛ: «ЗАВТРА В ОДИННАДЦАТЬ»

Она всегда ходила за Петровым. Его родственники невольно ощущали ее тяжелое дыхание. А Ильф ничего не чувствовал и ничего худого не ждал. Но это для смерти было неважно. Главное — Ильф был частью фаталиста Петрова, а Петров был частью беззащитного Ильфа.

Ильф умер в 1937 году от туберкулеза. Болезнь вроде давно была вылеченной и забытой. Но вот вернулась и спалила писателя за пару лет. Говорят, что незадолго до смерти Илья взял в руки бутылку шампанского и грустно пошутил: «Шампанское марки Ich Sterbe («Я умираю»). Потом проводил Петрова до лифта и сказал: «Завтра в одиннадцать». И... умер.

Евгений Петров организовал похороны, попрощался с другом... Надо было жить дальше, но жилось не очень. То есть он, конечно, жил или, скорее говоря, существовал, но как живой мертвец. Апатия и депрессия стали верными спутниками когда-то жизнелюбивого писателя. Петров даже не смог закончить книгу «Мой друг Ильф» в память о соавторе. Настолько непривычно было писать «я» вместо «мы».

А ПОТОМ ГРЯНУЛА ВОЙНА

И стало совсем не до творчества. Петров пошел в военные корреспонденты. Лез в самое пекло: не страшился поездок на передовую, рисковых перелетов вдоль линии фронта. Его статьи выходили яркими и запоминающимися. В конце июня 1942 года, вернувшись с Севера, Петров зашел к Константину Симонову в гостиничный номер «Москвы» и попросил дать на время плащ для новой командировки. Шутя добавил: «Или не ждите никого, или ждите нас обоих...» Через несколько дней самолет, на котором Петров возвращался с фронта в Москву, разбился в Ростовской области. Будь в момент удара самолета о землю Петров в хвосте, он бы выжил, как выжили несколько пассажиров, но ему никогда не сиделось в хвосте. Вот и в тот роковой миг он был в кабине пилотов.

Рок или что?

■ ИЛЬФ И ПЕТРОВ ПОГИБЛИ НЕ В ОДИН ДЕНЬ, НО КАЖДЫЙ В ВОЗРАСТЕ 39 ЛЕТ. ЧТО ЭТО — УХМЫЛКА РОКА ИЛИ ОБЫЧНОЕ СОВПАДЕНИЕ?

■ В 1942 ГОДУ ЕВГЕНИЙ ПЕТРОВ, БУДУЧИ ФРОНТОВЫМ КОРРЕСПОНДЕНТОМ, РАЗБИЛСЯ НА САМОЛЕТЕ ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ. ВЫЖИЛИ ВСЕ, КРОМЕ НЕГО.

На приёме у стоматолога

Часть зуба просто откололась...

Ребенку 1,9 года. Верхние двоечки начали крошиться. Сначала на эмали появились маленькие коричневые ямочки. Потом часть зуба просто откололась. Мы в панике! Что делать? Можно как-то эти зубки восстановить? И лечат ли таких малышей?

Мадина, Чечня

Паниковать не надо. Не теряя времени, обратитесь к профессиональному детскому стоматологу. Не видя молочных зубов ребенка, трудно поставить правильный диагноз. Но есть подозрение, что у малыша гипоплазия эмали молочных зубов. Гипоплазия — это недоразвитие зубной эмали. Она происходит еще во внутриутробном периоде. Формирование зубной эмали у будущего ребенка полностью зависит от обмена кальция в организме беременной женщины. Если в обмене происходят сбои, то зубная эмаль ребенка недополучает положенную норму кальция и становится очень тонкой. А тонкая эмаль — ненадежная защита молочного зуба от кариеса. При недостаточной гигиене полости рта он может появиться сразу на нескольких зубах и в течение короткого времени перейти в стадию глубокого кариеса.

Признаками гипоплазии эмали могут быть так называемые гнезда, бороздки и пятна на зубах. При их первых появлениях надо показать ребенка детскому стоматологу. Если зубки частично разрушены, то их рекомендуется обязательно лечить и восстанавливать. Это необходимо для дальнейшего формирования правильного прикуса.

М. С. Федосеев, врач-стоматолог

Сам себе доктор

● Когда режутся зубки, в качестве обезболивающего средства давайте малышу пить слабый ромашковый чай: на 1 стакан кипятка — 1/4 чайн. ложки травы. А концентрированным отваром ромашки можно протирать больные десны ребенка. Для этого заварите 3 чайн. ложки измельченной ромашки в 200 мл кипятка.

● Если на миндалинах появились гнойные пробки, размешайте 1 чайн. ложку пихтового масла в 0,5 л кипяченой воды, и пусть ребенок полученным раствором полощет горло каждые полчаса. Размешивать масло с водой нужно очень быстро, чтобы получилась своеобразная эмульсия.

● От энуреза залейте 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Давайте ребенку по 1/2 стакана настоя утром, натощак, за полчаса до завтрака. Курс — 10 дней, затем сделайте перерыв и повторите курс.

Внуки у меня любознательные, начитанные

Каждое лето ко мне приезжают внуки. Мальчишки они любознательные, начитанные, поэтому и я штудирую интересные странички в интернете в поисках научных занятий. И вот недавно мы провели интересные эксперименты. Развели в воде яркий пищевой краситель, поставили в нее белые ромашки и наблюдали, как постепенно цветы меняли цвет. Таким же способом можно окрасить лист пекинской капусты, попутно объяснив, как растение вбирает в себя воду и распределяет ее. Надеюсь, кому-нибудь пригодится мой опыт.

В. Н. Звонарева, Волгоградская обл.

Горло лечу облепиховым маслом

Больное горло и даже ангину у дочки (полтора года) лечу облепиховым маслом. Даю пить по половине чайной ложки 3-4 раза в день после еды. Минут 15-20 потом нельзя есть и пить. Деткам постарше (2-3 года) можно по чайной ложке, взрослым — по столовой. Легче становится уже на следующий день. Единственный минус — если ребенок склонен к аллергии, то может появиться покраснение, сыпь. И еще на вкус масло не очень приятное. Для повышения иммунитета завариваю ягоды калины. Получается вкусный и полезный чай.

Н. К. Пестрякова, Рязань

Пригодится

■ ОДИН ДЕНЬ В НЕДЕЛЮ НАЗНАЧЬТЕ «ПРАЗДНИКОМ ПИРОЖНЫХ» ИЛИ «БУЛОЧНОЙ СУББОТОЙ». НАПОМИНАЙТЕ: «КОНФЕТАМИ МЫ ЛАКОМИМСЯ ПО ВТОРНИКАМ».

■ И КАЖДЫЙ РАЗ ТВЕРДИТЬ «НЕТ» НЕ НАДО, И В ПРИЯТНОМ ОЖИДАНИИ У РЕБЕНКА РАЗВИВАЕТСЯ ТАКАЯ НУЖНАЯ СПОСОБНОСТЬ, КАК ТЕРПЕНИЕ.

Актуально — **Советы дерматолога**

Солнце — друг или враг?

Раньше сторонники здорового образа жизни любили повторять: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» Но солнце зачастую ведет себя как самый злейший враг. Какие болезни оно может вызвать, насколько они опасны, как защитить от них ребенка.

ЛЕТОМ НАДО БЫТЬ НАСТОРОЖЕ

Дети летом много времени проводят на улице, под солнцем. Кожа в жару меньше защищена одеждой. Именно поэтому вероятность появления новообразований, повреждений кожи летом выше. Родителей должно насторожить появление любых изменений на коже ребенка — от появления новых образований до изменения уже имеющихся: воспалились, увеличились в размере, изменились форма, границы, цвет; начали болеть, чесаться...

Новая родинка — тоже повод обратиться к врачу. Нужно разобраться — это родинка (невус) или другая патология? Если все-таки невус, то доброкачественный или в группе риска? Врач разберется, есть ли у ребенка генетическая склонность к появлению новообразований. Расскажет, как часто нужно осматривать родинки ребенка. Нужно ли удалять новообразование или наблюдать. Если у ребенка много родинок на коже, нужно регулярно посещать дерматолога.

КАКИЕ РОДИНКИ ОПАСНЕЕ?

Не имеет значения, гладкая родинка или выпуклая. Она может иметь самый безобидный вид, форму и цвет и при этом быть опасной. И, наоборот, самая страшная с виду родинка зачастую оказывается доброкачественной и безопасной. Чтобы понять это, врач проводит дерматоскопию.

Именно в детском возрасте может появиться невус Шпица, или по-другому ювенильная родинка. Это доброкачественное образование, которое перерождается в злокачественное очень редко. Но в случае удаления невуса обязательно проводят гистологическое исследование. К счастью, у детей крайне редко встречаются злокачественные заболевания кожи. У ребенка может быть наследственная предрасположенность к образованию базалиом (это один из видов рака кожи), а иногда и множественных базалиом. Кроме того, в последние годы отмечается «омоложение» меланомы, появление ее беспигментных форм.

По злокачественности и скорости образования метастазов меланома находится на втором месте после рака легких. Даже при толщине опухоли всего 0,75 мм высок риск возникновения метастазов. Вот почему меланома — реальная угроза жизни!

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

Кожу детей надо защищать с помощью солнцезащитных средств — кремов, лосьонов, спреев. А еще лучше — кепками, зонтиками, рубашками с длинным рукавом... Они на 100% отсекают прямые солнечные лучи. Очень важно обновлять крем на коже каждые 2 часа и после каждого купания в море, озере. В первую очередь надо позаботиться о тех, у кого светлая, чувствительная кожа, склонная к образованию родинок.

П. Л. Шальнова, врач-дерматолог

НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, ГЛАДКАЯ РОДИНКА ИЛИ ВЫПУКЛАЯ. ОНА МОЖЕТ ИМЕТЬ САМЫЙ БЕЗОБИДНЫЙ ВИД, ФОРМУ И ЦВЕТ И ПРИ ЭТОМ БЫТЬ ОЧЕНЬ ОПАСНОЙ.

Случайно померила у дочки давление...

Недавно решила узнать, какое у 12-летней дочери давление. Оказалось 130 / 80 мм рт. ст., при этом все анализы в норме. Дочка чувствует себя как обычно. С чем это может быть связано и что нужно предпринять?

Анна, Архангельская обл.

В этом возрасте за 2-3 месяца ваша дочь могла резко подрасти. При этом сосуды и сердце остались прежних размеров (они растут медленнее, чем костная и хрящевая ткани). Какое-то время сердцу будет сложнее качать кровь от нижних участков тела к верхним, и при кровоснабжении легких, головного мозга в сосудах повысится давление. Никакого лечения не требуется. Девочка должна есть больше витаминов, чаще быть на свежем воздухе. Важно не перегружать ее школьными и внешкольными занятиями.

М. К. Сахно, врач-педиатр

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НЕ МОГУ ХОДИТЬ В ПЛАТЬЯХ — НАТИРАЮ НОГИ

До беременности я носила 42-44-й размер одежды. После родов сильно поправилась, особенно в бедрах. Теперь постоянно приходится ходить в брюках или легинсах, потому что растираю ноги. Сразу вспомнила детство — толстенькая была, и полненькие бедра были моей вечной проблемой. На работе дресс-код, требуют носить платья. Да я бы с огромным удовольствием — люблю помодничать. Но как? Я даже дома после ванной в халате пройти не могу — сразу натираю кожу. Кто сталкивался с таким? Как спасаетесь? Да, еще одна проблема: кожа в этих местах темнеет от трения.

Екатерина, Рязанская обл.

БОЛЯТ ВСЕ СУСТАВЫ. РУКАМИ НИЧЕГО НЕ МОГУ ПОДНЯТЬ...

Мне 82 года, начался склероз. Сделала МРТ, врач дал направление к неврологу. Тот назначил лечение — уколы и таблетки. Уколы не повредили, а таблетки («Бетасерк» и «Билобил») пропила месяц, и ноги опухли. Бросила пить таблетки, пошла к терапевту. Он назначил «Фезам» и «Мексидол». Пропила неделю, и ноги опять опухли, ничего не могу обуть. Купила крем «Долгит» от отеков. Стала мазать ноги утром и вечером, немного полегчало, но опухоль сходит медленно. Теперь у меня болят все суставы. Руками ничего не могу поднять, колени болят, сильно скрипят, даже два раза падала. Болят суставы около ступней, кисти рук. Правая рука плохо работает, болит локтевой сустав. Тазобедренный на правой ноге тоже беспокоит. Все время лечусь, не сижу сложа руки. Готовила разные средства для растираний, пила таблетки, лежала в больнице. После нее еще 7 месяцев пила капсулы, а сейчас купила препарат «Артра». Принимала месяц по 1 таблетке 2 раза в день, а сейчас по таблетке раз в день. Помогает, но слабо. Натираю суставы гелем с хондроитином (утром и вечером) — так легче. Сколько денег на ветер выкинула, а здоровья не прибавилось. Прошу, пожалуйста, помогите мне! Может, у кого такое было? Как лечились? Желаю всем здоровья и чтобы ангелы-хранители всегда были рядом.

В. Б. Есманчук, Таганрог, Ростовская обл.

ЧЕРЕЗ ТРАХЕОСТОМИЧЕСКУЮ ТРУБКУ СТАЛА ВЫДЕЛЯТЬСЯ СЛИЗЬ

Меня интересуют такие вопросы: при каких условиях снимаются трубки (трахеостомическая трубка и назогастральный зонд) после операции? Если снять, то как дышать? Как питаться? Где должны снимать — там же, где и ставили, или в больнице, дневном стационаре или круглосуточном стационаре под наблюдением лечащих врачей по месту жительства? Что надо сделать, чтобы трубки сняли? Еще после операции через трахеостомическую трубку стала выделяться слизь (светлая и желто-зеленоватая), была температура. Это из-за операции или появились осложнения? Может, из-за заболевания органов дыхания (есть бронхиальная астма) или диабета? Что делать, чтобы слизи не было? Где сдавать анализы и какие? Через какое время после операции врач должен провести первый контрольный осмотр пациента (там, где делали операцию и ставили трубки)?

К. И. Тищенко, с. Ольховый Рог, Миллеровский р-н, Ростовская обл.

ДОЧКЕ И ВНУКУ НЕ ВЕЗЁТ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Я, как мать и бабушка, радуюсь за своих детей. Слава богу, выросли добрыми, отзывчивыми, трудолюбивыми. А в личной жизни не везет, не получилось стать счастливыми. Когда дочь работала в медицине, не жалела своего здоровья для людей. Помогала, хотя не все ценили это. По первой просьбе бежала на помощь. Так же и внук относится к людям и своим друзьям. Хочется, чтобы в личной жизни у них все было хорошо. Дай бог им взаимной любви: дочери встретить в жизни надежное плечо, а внуку — хорошую жену, детей. После развода дочка осталась с маленьким сыном. Сколько было боли, переживаний... Сколько обид от свекрови натерпелась! Муж никогда не помогал, все скрывался. Да и бог с ним! Люди добрые, что не так в моей семье? Не может же быть одинаково плохо и у внука, и у дочери? Свекровь дочери, да и не только она, — завистливая, недоброжелательная. Что только не делали! Помогите, подскажите, как нам освободиться от наговора, всего плохого?

А. И., Пенза

***

У меня стриктура (сужение) мочеточника правой почки. Мне 75 лет, операцию делать нельзя. Может, кто вылечил такую болячку? Поделитесь опытом, пожалуйста! Буду очень благодарен.

В. Ф. Шумков, ст. Отрадная, Краснодарский край

***

Люди добрые, помогите, кто чем может! С сожителем и двумя нашими дочками живем в Волжском, Волгоградской области. Сожитель — бывший военнослужащий, 7 раз был в Чечне. Дочерям 20 и 22 года. Старшая ждет ребенка, в августе будет рожать. Живем в 2-комнатной квартире. 23 апреля у нас случился пожар. Сильно пострадали одна комната, коридор и кухня. Квартира у нас не приватизированная. Сейчас нет ни газа, ни света, ни денег. У сожителя сгорели все документы. Еще ЖКХ хочет подать на нас в суд за то, что мы якобы нанесли им ущерб в размере 300 тысяч рублей. Сгорели проводка, газовый счетчик. Помогать никто не хочет. В ЖКХ говорят, чтобы обращались в администрацию, в администрации отправляют в соцзащиту. А воз и ныне там... Дочери скитаются по Волжскому, но никому ничего не надо. Думаю, что есть на свете добрые люди. Помогите нам, пожалуйста! А может, кто-то подскажет, где в селе можно недорого снять домик, но только в Волгоградской области. Домик мы хотим снять с сожителем весной 2020 года и уехать из Волжского. Люди, не оставьте нас в беде, ведь от такого никто не застрахован!

Ольга Прудкова, пр-т Ленина, 112, кв. 87, Волжский, Волгоградская обл., 404120

Барокамера после онкологии опасна или нет?

АйБОЛИТ

Моя родственница в этом году проходила очередной курс лечения по поводу интерстициального цистита. Больше 10 лет назад ей удалили молочную железу по поводу онкологии (II стадия) с химиотерапией и облучением. Еще удалили обе доли щитовидки с перешейком (I стадия). Сейчас в дополнение к основному лечению назначили рефлексотерапию, но не на все тело, чтобы не возбуждать раковые клетки, а только в ушных раковинах. Шарики на 5 дней вставляют в одно ухо, потом на 5 дней — в другое. Их надо массировать. Еще назначили 6 сеансов барокамеры. Другим такое лечение помогает. Вопрос у меня такой: насколько безопасны после онкологии барокамера и иглорефлексотерапия? Родственнице 78 лет. Перед лечением она полностью обследовалась у онколога, сделала УЗИ всех органов, маммографию. Признаков онкологии не обнаружили.

Без подписи, Краснодар

Всё в нашей семье было хорошо, пока муж не получил травму на работе

АйБОЛИТ

У меня была замечательная семья — муж, годовалая дочка. Все у нас было хорошо, пока на производстве, где работает супруг, не произошла авария. Муж получил травму, ему ампутировали половину правой кисти, оставив только большой палец, и большой палец левой руки. Расследование установило, что вины моего супруга в этом не было. Мужа направили на лечение в другой город, а так как сам он бы не справился, я ухаживала за ним 47 дней. Дочка все это время была с бабушкой. Усталость, отрешенность от всего я почувствовала еще там. Каждый день одно и то же плюс дочка далеко. Все это было невыносимо. А еще каждый день видеть боль мужа, учитывая, что ампутацию провели в несколько этапов. Сначала пальцы, потом кисть, потом палец на левой руке и завершающий этап — пересадка кожи.

Когда нас выписали, я плакала от счастья. Но стало только хуже. На меня свалился такой груз — и физический, и моральный, что просто не хочу утром просыпаться. Каждый день головная боль, постоянно ком в горле. Когда остаюсь одна или все спят, плачу от бессилия. Сильно устаю, у меня будто два ребенка: одень-раздень, завяжи-развяжи, нажми, возьми... Начинаю срываться на муже, дочке. Каждый день вижу, как муж что-то пытается сделать, но у него не получается. Он психует, не чувствует себя опорой семьи, и я не чувствую. Что-то сломается — приходится самой делать или кого-нибудь просить. Плюс эстетическая сторона, когда все пялятся, поэтому муж никуда не хочет ходить. Дома постоянно смотрит телевизор. Говорит: «А что мне еще делать? Я ничего не могу». Помогите, иначе я сойду с ума.

Анна, Волгоградская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

... Прошёл год, а от экземы я так и не избавилась

АйБОЛИТ

Год назад у меня начались проблемы с руками. На коже появились пузырьки, которые сильно чесались. От расчесов образовались ранки, а потом кожа в тех местах становилась очень сухой. К врачу сразу не обратилась, а пошла к соседке моей бабушки (у них целый подъезд врачей). Она-то и поставила мне диагноз экзема. Прописала цинковую и гормональную мази и велела не мочить руки. Совсем не мочить, сами понимаете, не получается. Уборку делаю и посуду мою в перчатках, но в душ хожу каждый день и руки часто мою. Вот и получилось так, что прошел год, а от экземы я не избавилась. Может, у кого-нибудь было что-то похожее? Как это лечить и насколько опасны последствия? Помогите, пожалуйста! Так хочется, чтобы руки были красивые!

Альфия, Татарстан

Спешим помочь

МЫШЦЫ ЛУЧШЕ УКРЕПЛЯТЬ ЗАРЯДКОЙ НА ПОЛУ

Для Оксаны из Ростовской обл., автора письма «О том, что у нее сахарный диабет, мама даже не знала» («Айболит» №15 за 2019 г.) .

Над кроватью вашей мамы можно поставить такое приспособление, как в больницах или травмпунктах, похожее на турник. Мама сможет держаться за перекладину руками, подтягиваться и садиться, иначе без помощи рук ей будет сложно подниматься, пока она ослаблена. С помощью такого приспособления вы облегчите маме повороты, она сможет сесть в кровати и потихоньку, держась руками, будет вставать на ногу. Если пока нет возможности сделать над кроватью перекладину, привяжите к дужке кровати у ног веревку или скрученную простыню. Держась за нее руками, можно учиться садиться. Мышцы укреплять лучше всего зарядкой на полу. Начать можно с простых катаний по полу, во время которых задействуются все группы мышц.

Чтобы не было пролежней, надо как можно чаще переворачиваться на бок, на живот, не залеживаться на спине. Для профилактики пролежней протирайте их «любимые» места — копчик, лопатки, ягодицы, пятки, затылок — раствором водки с шампунем. Следите за тем, чтобы простыня не собиралась в складки.

О. К. Петрова, Ульяновская обл.

Проварите 1 ст. ложку измельченных семян дыни в 250 мл воды 10 минут. Принимайте как мочегонное при болезнях почек по 100 мл 2 раза в день.

Я ЛЕЧИЛА ЗУБЫ ПОЧТИ ГОД

Для Милады из Дагестана, автора письма «У меня эрозия уже все зубы съела...» («Айболит» №15 за 2019 г.).

У меня эрозия на зубах появилась во время второй беременности. Ела много фруктов, пила натуральные соки, а это — источник кислот, которые и вызывают разрушение эмали. После того как родила дочку, почти год ходила к стоматологу и лечила зубы. Кроме назначений врача, взяла на вооружение такие правила. Нужно поменьше употреблять продукты и напитки, которые содержат кислоты. Фруктовые соки, безалкогольные напитки, вино нельзя долго держать во рту и лучше пить их через трубочку. Нельзя чистить зубы сразу после еды, лучше подождать полчаса-час. Зубы нужно чистить со слабым давлением, начиная с внутренней стороны, переходя на наружную. Щетка должна быть мягкой, зубная паста — с высоким содержанием фтора.

Ольга, Пермский край

***

Для автора письма из Новочебоксарска, дочь страдает поносами («Айболит» №6 за 2019 г.).

Вашей дочке поможет «Колибактерин». Этот препарат дают при диарейном синдроме и метеоризме. Еще попробуйте «Энтерол 250», «Энтерофурил», но перед применением обязательно прочитайте инструкцию.

Нина, Ростовская обл.

Читала ваше письмо, Ирина, и слёзы лились из глаз. Много невзгод на вас навалилось...

Для Ирины Н. из Орловской обл., автора письма «Мои несчастья — как врожденная болезнь» («Айболит» №5 за 2019 г.).

В «Айболите» №5 за 2019 год прочитала письмо Ирины Н. из Орловской области «Мои несчастья — как врожденная болезнь». Перечитала его несколько раз и решила ответить. Дорогая Ирина! Читала ваше письмо и слезы лились из глаз. Да, много невзгод на вас навалилось. Могу только сказать: у вас сильный ангел-хранитель. В таком состоянии вы не совершили грех. И еще добавлю: вы сама сильная, потому что не дали дьяволу взять власть над собой. Я могу поддержать только морально. Могу понять, что вести хозяйство и воспитывать детей непросто, еще если помощи ждать неоткуда.

Я сама давно бабушка, у меня двое внуков и две внучки. Летом мне исполнится 57 лет. Одна дочь живет со мной, я помогаю. Другая — в Саратове. Дети болеют, кружится как белка в колесе. Мы так же жили — воспитывали, кормили, работали... Теперь вот внуки... Совет у меня один — нужно чаще обращаться к Богу с молитвой, ходить в церковь, исповедоваться, причащаться. Всегда обращайтесь к Богу своими словами. Господь поможет и услышит. Он видит все прежде нашего прошения. Никогда не огорчайтесь из-за насмешек, осуждения. Как Господь говорит: «Не судите никого, да не судимы будете». Насчет того, что вы некрасивая, говорите: «Я красивая!» Каждая женщина красива по-своему. Душевная красота дороже всего.

Еще, Ирина, пойдите в церковь и закажите прошение (там вам подскажут, как это сделать) «От злобы и ненависти», «Приумножение любви» с именем мужа. И главное — верьте! Желаю вашей семье любви и здоровья.

Н. П., Саратовская обл.

С болей в пояснице начинается болезнь Бехтерева...

Для Румии из Ставропольского края, автора письма «Просыпаюсь от боли в пояснице» («Айболит» №14 за 2019 г.).

Не хотелось бы вас пугать, но нужно проверить позвоночник и сдать кровь. Дело в том, что болезнь Бехтерева в основном начинается с тупых и неясных болей в поясничном отделе, особенно по утрам. В течение дня боли затихают или исчезают, а потом все повторяется. Заболевание это тяжелое, хроническое, неизлечимое и прогрессирующее. С годами позвоночник превращается в бамбуковую палку, сгибается, укорачивается и срастается. На более поздних стадиях может произойти полная или частичная обездвиженность. Боли при этом человек испытывает страшные. Обострения порой не затихают по несколько месяцев, а иногда и несколько лет.

Беда в том, что распознать эту болезнь очень трудно. На ранних стадиях часто ставят ошибочные диагнозы, принимая этот недуг за радикулит, остеохондроз, спондилез... Выявить его можно только на достаточно развитой стадии по специальному анализу крови и рентгеновскому снимку. Болезнь это редкая, надеюсь, что у вас все-таки не она. Но начало ее и возраст очень похожи. У меня все начиналось именно так, в 23 года. Сейчас мне 41 год, с болезнью борюсь своими методами. У врачей бы уже давно окочурился, а так даже бегать и прыгать могу.

Без подписи, письмо с сайта

О людях хороших

Дай Бог всех благ тебе, Катюша!

Как-то пришел в поликлинику, поднялся на второй этаж. Сижу у кабинета, жду своей очереди. И вдруг понимаю, что забыл купить бахилы в регистратуре. Разговариваю с соседями, жалуюсь на склероз — идти на первый этаж далеко, да и в любую минуту меня могут вызвать в кабинет.

Недалеко от меня сидела девушка. Она встала и пошла на первый этаж. А когда вернулась, принесла мне бахилы. Как же было приятно! Дай Бог всех благ Катюше (так звали ту девушку) и воспитавшим ее родителям. Я был тронут до глубины души.

В. И. Зобнин, Челябинская обл.

Сам себе доктор — *Пригодится*

Наросты мои прошли, пальцы разогнулись

Для Владимира из Саратовской обл., автора письма «Правая рука не разжимается — мешают наросшие хрящи» («Айболит» №6 за 2019 г.).

У меня были такие же проблемы — на правой руке три пальца от мизинца были скрючены к ладони и не разжимались. На пальцах были твердые наросты, как камешки. А на левой руке посредине ладони тоже вырос белый нарост. Около большого пальца левой ноги тоже вырос нарост. Было больно носить обувь. Все болячки я вылечила — пальцы разогнулись, наросты прошли. Помогли мне настойка и свежие листья индийского лука. На ночь натирала болячки индийским луком, надевала на руку шерстяную варежку, а на ногу — шерстяные носки и ложилась спать. Так делала, может, неделю, а, может, и меньше. Даже не заметила, как болячки пропали. Так что и вы попробуйте. Лечитесь на здоровье!

Индийский лук растет в горшке на подоконнике. Лечит ожоги, переломы, простуду. Настойку готовят на водке или самогоне. Пишу два рецепта, можно выбрать, какой больше понравится. Первый: нижние листья лука срезают ножом и толкут в ступке. Заливают 100 г измельченных листьев 500 мл водки, переливают в баночку из стекла и настаивают 10 дней в прохладном темном месте, через день встряхивая. Настойка должна храниться в стеклянной или фарфоровой посуде с крышкой. После того как настойка готова, ее надо процедить. Второй рецепт: вытащите лук из горшка целиком, очистите от корней, промойте и пропустите через мясорубку. Получившуюся массу положите в емкость и залейте 200 г спирта (водки), перемешайте. Настаивайте в темном месте 5 дней.

Живой лист хорошо лечит, но только сильно щиплет, поэтому надо потерпеть 3-5 минут. Лечиться живым листом надо осторожно — отрезать от большого листа кусочек длиной 3-4 см и натирать больное место. Если лист будет больше, можно обжечься.

У меня лук растет в двух горшках. Всем раздаю, сама лечусь — это мой доктор. Мне 85 лет, тоже ходила с палочкой, а теперь бегаю. Еще совет: можно купить в книжном магазине книгу с рецептами из индийского лука и поинтересоваться у родственников или знакомых, не растет ли у кого это растение. Желаю всем добра и здоровья!

В. Г. Смирнова, Андреаполь, Тверская обл.

Намотай на ус

Какие овощи лучше есть сырыми

*** Помидоры.** Сырые помидоры содержат магний и цинк, а термическая обработка снижает их концентрацию на 90%.

*** Сладкий перец.** Красный перец — лидер по содержанию витамина С среди овощей, но при нагревании концентрация его снижается в 4 раза.

*** Кресс-салат.** Содержит витамины А, В, С, D, Е и К. При нагревании большая часть его полезных свойств теряется.

*** Чеснок.** Сырой чеснок богат витаминами С, РР и группы В, холином. Высокая температура лишает его большинства полезных свойств.

*** Спаржа.** Лучший источник витаминов А, С, Е, К, группы В, фолиевой кислоты, которые теряются при обжарке.

*** Брокколи.** В брокколи много витаминов А, С и кальция. В вареной капусте их на 40% меньше.

*** Свекла.** Источник фолиевой кислоты. При варке или обжарке теряется 30% этого вещества.

*** Имбирь.** В сыром имбире содержатся витамины А, С, B_1, B_2 и микроэлементы. При высокой температуре они просто исчезают.

АЛКОГОЛЬ — УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО: ВЕЧЕРОМ ОН ЯД, А УТРОМ — ПРОТИВОЯДИЕ!

При псориазе

Два крупных немытых шампиньона нарежьте кубиками величиной с горошину (должен получиться полный стакан). Залейте грибы доверху оливковым маслом, поставьте в холодильник на 4 часа. После томите на водяной бане час. Отфильтруйте и храните масло в холодильнике на верхней полке. Втирайте в проблемные места несколько раз в день (перед применением взбалтывайте).

О молоке

МОЛОКО и молочные пенки отличаются по составу. Поэтому человек без проблем может пить молоко, а от пенок ему становится плохо.

ЕСЛИ организм не принимает молоко, замените его кефиром, йогуртом, простоквашей.

ПАСТЕРИЗОВАННОЕ и стерилизованное молоко содержит меньше витаминов, чем домашнее. Но оно все равно богато белками, кальцием, другими микроэлементами.

ЧТОБЫ определить, разбавлено цельное молоко или нет, капните его в стакан с водой. Неразбавленное опустится на дно и потом растечется. Разбавленное же растворится сразу.

БОРЩ В АРМИИ ПРЕКРАСНО УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ, НО НЕ ГОЛОД.

Семена укропа помогли мне восстановить зрение

Сколько себя помню, у меня всегда было плохое зрение. И вот както соседка посоветовала полечиться семенами укропа. Я решила попробовать, тем более рецепт простой. Заливала 1 ст. ложку истолченных семян укропа стаканом кипятка. Настаивала в темном месте 15 минут. Пила по 1/3 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. До лечения я видела буквы только до 5-й строки таблицы (у окулиста), а теперь могу прочитать в 9-й. Курс лечения — минимум 1 месяц, и дальше до полного выздоровления (я лечилась год).

Кроме того, семена укропа помогают вылечить катаракту. Для этого надо сшить два мешочка размером 5-6 см из байковой ткани (чтобы удерживалась вода). Насыпьте в каждый по 3 чайн. ложки с верхом семян, завяжите и положите в маленькую миску так, чтобы только покрыть их водой. Кипятите 2 минуты, откиньте на блюдце. Когда мешочки чуть остынут, положите теплыми на закрытые глаза. Прикройте сверху целлофаном и потом полотенцем. Держите 15 минут, пока не остынут. Лучше всего эту процедуру делать на ночь. Мешочки можно использовать два раза, потом семена выбросить, а мешочки прополоскать без мыла. После засыпать новые семена.

Т. О. Лукина, Ростовская обл.

Арбузные семечки

Тоже лекарство

Арбузы любят все. Они сочные и вкусные. А вот семена зачастую выбрасывают И зря. В них столько пользы! Высушите их или обжарьте на сковороде и щелкайте, как подсолнечные.

■ Аминокислоты, содержащиеся в семенах арбуза, защищают от болезней сердца. Семечки помогают регулировать давление.

■ Залейте горсть семян арбуза 1 л воды, настаивайте 45 минут. Пейте эту воду, чтобы регулировать уровень сахара в крови.

■ Семечки арбуза отлично питают волосы. Можно сочетать масло из семян арбуза с любым другим, например кокосовым. Просто нанесите смесь на волосы, чтобы справиться с их ломкостью.

■ В качестве желчегонного средства и при гипертонии высушенную арбузную корку вместе с семенами разотрите в порошок и употребляйте по 1/2 десертной ложки 2 раза в день в течение 30 дней.

■ С давних времен семена арбуза использовали как противоглистное средство. Надо высушить их в духовке, измельчить в муку, соединить с молоком (1:10) и пить на голодный желудок по 2 стакана в сутки в течение 2 недель.

■ Отвар семечек арбуза препятствует развитию мочекаменной болезни. Его можно использовать для лечения и профилактики заболеваний мочеполовой системы. В емкость налейте 1 л холодной воды, добавьте 4 ст. ложки арбузных семечек. Доведите до кипения и отставьте. Остудите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

■ Благодаря пектину арбузные семечки выводят из организма тяжелые металлы, пестициды, уменьшают последствия радиации.

■ При употреблении арбузных семечек нормализуется уровень холестерина. Отвар хорошо действует на кишечник и печень.

P. S. Семечки противопоказаны беременным женщинам, страдающим ожирением. Тем, у кого генетически нарушена выработка аминокислоты цитруллина. Даже если нет противопоказаний, употреблять семечки арбуза надо в умеренном количестве.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Одолел ночной жор

ЛЮБИТЕ ЗАГЛЯНУТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК ПЕРЕД СНОМ? УДЕРЖИТЕСЬ ХОТЯ БЫ ОТ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ. ЕСЛИ СЪЕДИТЕ ИХ НА СОН ГРЯДУЩИЙ, ПОЛЬЗЫ НЕ ПОЛУЧИТЕ.

1 **Жирное и жареное.** На переваривание продуктов, богатых жирами, организм тратит больше времени, чем на углеводы и даже белки. Если съесть жареной картошки да с жирным куском мяса или рыбой, вставать утром будет намного сложнее.

2 **Острая еда.** Острые продукты раздражают слизистую желудка и могут вызвать ночную изжогу. И еще специи провоцируют бессонницу.

3 **Кусочек курочки.** Чистый белок на ночь не так уж и полезен. Во время переваривания вырабатывается дофамин, а он заряжает энергией. Так что вряд ли уснете после этого.

4 **Алкоголь.** Всего один бокал вина — и сон становится хуже на 40%. Чем больше выпьешь — тем хуже будешь себя чувствовать утром. Да и уснуть нормально не получится.

5 **Шоколад.** Какао содержит кофеин. В трех квадратиках черного шоколада кофеина содержится столько же, сколько в четверти чашки эспрессо.

6 **Вода.** Несмотря на все рекомендации пить больше воды в течение дня, на ночь от нее стоит отказаться. В идеале надо пить воду за 2 часа до сна. Тогда и ночью не придется вставать. Да и утром отеков под глазами не будет.

7 **Газированные напитки.** В них содержится кофеин, а также бензоат натрия, которые раздражают желудочно-кишечный тракт, что приводит к выработке кислоты. Вместе эти два вещества являются худшим рецептом для сна.

8 **Кофе.** Дело опять же в кофеине, который является нервным стимулятором. Выпив кофе перед сном, долго не сможете уснуть — все зависит от количества и крепости напитка.

Обедаем дома

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ

50 г сливочного масла, луковица, кочан цветной капусты, 500 мл бульона, по 300 мл молока и сливок, пшеничная булочка, зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.

Растопите масло в кастрюле. Обжарьте в нем лук. Добавьте соцветия капусты и готовьте, помешивая, минуту. Влейте бульон и молоко, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока капуста не станет мягкой. Остудите немного, взбейте блендером. Добавьте сливки, прогрейте. Приправьте. Булочку и чеснок измельчите в крошку и запеките до золотистого цвета в заранее разогретой духовке. Перемешайте с петрушкой. Перед подачей посыпьте суп крошкой.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С БАКЛАЖАНАМИ

4 куриных филе, 4 длинных ломтика баклажана, 50 мл растительного масла, 100 мл томатного соуса, помидор, сыр, соль, перец, базилик.

Отбейте филе, смажьте маслом, приправьте по вкусу. Обжарьте на сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Переложите филе в один слой в смазанную маслом форму. Ломтики баклажанов смажьте оставшимся маслом и обжарьте с двух сторон. Полейте курицу томатным соусом, сверху выложите кусочки баклажанов и кружочки помидора. Посыпьте сыром, приправьте. Запекайте в заранее разогретой до 200°С духовке 15-20 минут. Подавайте, украсив листиками базилика.

ОВОЩНОЙ ТОРТ С ШАМПИНЬОНАМИ

2 кабачка, 6 помидоров, 2 морковки, болгарский перец, растительное масло, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 100 г муки, майонез, укроп, соль, перец.

Кабачки нарежьте тонкими кружками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Помидоры тоже нарежьте тонкими кружками, перец — кубиками, шампиньоны — ломтиками. Морковь натрите, лук и чеснок измельчите. Обжарьте шампиньоны, лук, чеснок, морковь и перец. На плоской тарелке выкладывайте слоями: кабачки, майонез, зелень, грибная смесь, помидоры, майонез, зелень, кабачки.

Если внезапно нагрянули гости, делаю яичницу по-царски

Все просто: обжариваю на сковороде пару головок репчатого лука, два порезанных дольками болгарских перца. На другой сковороде — любую мясную нарезку, что есть в доме. Добавляю ее в лук с перцем, туда же — свежую или сухую зелень и помидоры. Сверху заливаю яйца, только не перемешиваю их. Как только белок потеряет прозрачность, по всей поверхности раскладываю нарезанный плавленый сыр. Когда он расплавится, снимаю с огня. Выкладываю на красивое блюдо — и на стол. На приготовление этого блюда уйдет максимум полчаса, а удовольствия — на миллион!

А. Никитченко, Самарская обл.

Огурчики на водочке получаются хрустящими

Этот рецепт приглянулся мне давно, пользуюсь им уже несколько лет. На литровую банку беру огурчики, листья черной смородины, вишни, хрена, перец горошком, молотый чеснок, по 2 ст. ложки сахара и соли, 8 г лимонной кислоты, 50 мл водки. В стерилизованные банки укладываю специи и огурчики. Заливаю кипятком, даю постоять минуты две и сливаю воду в кастрюлю. В эту воду добавляю соль и сахар, довожу до кипения, опять заливаю огурцы и оставляю на 2 минуты. После сливаю маринад в кастрюлю, добавляю лимонку и ставлю на огонь. Когда закипит, заливаю огурчики маринадом, сверху водкой и закатываю.

Татьяна, Ивановская обл.

Рекомендуем

Блюда из овощей и фруктов

При диабете II типа

Томатный суп с тыквой

По 500 г тыквы и пюре из протертых свежих помидоров, 700 мл бульона, 3 зубчика чеснока, соль морская — по вкусу (не больше 1 чайн. ложки), 30 мл растительного масла, 1/2 ст. ложки листьев розмарина, 1/4 чайн. ложки молотого перца.

Очищенную и измельченную тыкву слегка припустите в масле. Добавьте измельченный чеснок и розмарин, томатное пюре, перец и тушите 5 минут. Соедините с кипящим бульоном, доведите до кипения.

Солянка из цветной капусты

500 г цветной капусты, по 1 луковице, болгарскому перцу и моркови, 3 протертых помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

Овощи помойте, если надо, очистите, мелко нарежьте и потомите в небольшом количестве воды в течение 5 минут. Добавьте протертые помидоры. Цветную капусту разберите на соцветия и отправьте тушиться вместе с овощами. Посолите, добавьте специи. Доведите до готовности и дайте постоять 10 минут.

Абрикосовый мусс

500 г абрикосов без косточек, 1,5 чайн. ложки желатина, 1 апельсин, 5 перепелиных яиц.

Залейте желатин 100 мл воды. Натрите апельсиновую цедру. Абрикосы залейте водой, тушите 10 минут. Остудите, взбейте блендером в пюре. Из половины апельсина выжмите сок. Взбейте отдельно яйца, добавьте желатин и перемешайте. Соедините все компоненты, добавьте цедру. Разлейте по формочкам и поставьте в холодильник на несколько часов до застывания.

Баклажаны под ореховым соусом

300 г говядины, 3 баклажана, 80 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, по 2 ст. ложки муки и растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, базилик, кинза, петрушка, соль, перец, специи.

Баклажаны разрежьте вдоль, посыпьте солью и оставьте на 30 минут. Порежьте кубиками и обжарьте в масле на сильном огне. Мясо порежьте на кубики и обваляйте в муке. Обжаривайте в один слой. В ступке разотрите орехи с солью (измельчите блендером). Добавьте лимонный сок, перец, разведите водой до консистенции сметаны. Сложите баклажаны и мясо в 2 горшочка, пересыпьте мелко нарубленным чесноком, залейте ореховым соусом. Закройте крышкой и поставьте в холодную духовку. Готовьте 40 минут при температуре 200°С. Перед подачей посыпьте зеленью.

В доме малыш

Овсяное печенье с голубикой

150 г овсяной муки, 50 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 г соды, 1 стакан голубики (свежей или сушеной), масло для смазывания противня.

Свежую голубику промойте и оставьте обсыхать на салфетке, а сухую заварите кипятком и оставьте на полчаса. Из муки, хлопьев, сахара, яйца и 1/3 стакана воды приготовьте тесто, добавив в него соду, гашенную лимонным соком. Это тесто необходимо вымешивать ложкой и ни в коем случае не взбивать миксером! Когда масса станет равномерно пластичной, введите в нее ягоды и еще раз размешайте. Противень смажьте маслом, с помощью кондитерского мешка или просто ложкой выложите на него небольшие печенья и выпекайте 25 минут.

Варенье с сюрпризом

Лето в банке

Какие необычные ингредиенты можно добавить в варенье, чтобы у него появился новый неповторимый вкус.

■ Мята и лайм. Привычное с детства варенье из красной смородины приобретет новый вкус, если добавить в него мяту и сок лайма.

■ Шоколад. Добавьте к разваренным сливам немного молочного шоколада, тертого имбиря, анис и гвоздику и проварите 5 минут.

■ Лаванда. Приготовьте абрикосовое варенье с лавандой (1 ст. ложка сухих цветков), медом (50 г) и лепестками миндальных орехов (100 г).

■ Чили. Конфитюр из фруктов и чили — диетический хит. На 1,5 кг плодов добавьте 2 перчика. Треть ягод уварите с чили до состояния пюре, затем добавьте оставшиеся ягоды и варите еще в течение 5 минут.

Для вас, мадам

На берег моря за любовью

Когда вокруг бескрайнее море, теплый песок и ласковый морской бриз, очень легко поддаться романтическому настроению и завести курортный роман. Красивый мужчина, никаких обязательств, прогулки по пляжу на закате... Да это любой женщине вскружит голову! Это, конечно, воспоминания на всю жизнь, но не всегда приятные.

НЕОПРАВДАННЫЕ НАДЕЖДЫ

На курорте нет времени узнать человека хорошо, чтобы сказать, насколько он вам подходит. Чувства и эмоции зашкаливают, и часто кажется, что это и есть мужчина мечты.

И вот вы уже распланировали, какое будет платье на свадьбе и как назовете первого ребенка, но тут пришла пора уезжать. Вы, конечно, пообещаете писать и звонить друг другу, но обычно долго это не длится.

В итоге страдания, слезы, ощущение, что жизнь кончена. И единственное, что остается от курортного романа, — разбитое сердце. Это, пожалуй, главная опасность. Тут и удар по самооценке, и разочарование, и даже депрессия. Дорогие женщины, как бы хорошо ни было, нужно всегда отдавать себе отчет в том, что отпуск закончится, а вместе с ним, скорее всего, и роман. Отнеситесь к нему как к кратковременному приключению.

НЕ АЛЬФОНС ЛИ ВАШ УХАЖЕР?

Такое бывает отнюдь не редко. Вы влюблены и счастливы, гуляете по городу, посещаете рестораны, и тут кавалер говорит вам, что забыл кошелек дома, и просит вас заплатить. Если это случилось один раз, можно списать на случайность, но если так происходит постоянно, пора задуматься, не альфонс ли ваш ухажер? Такие кавалеры будут сыпать комплиментами, незаметно опустошая твой кошелек.

Совет тут только один: будьте бдительны. Не верьте сладким речам, лучше сразу избавиться от внимания такого кавалера. Ведь можно остаться не только с разбитым сердцем, но и с пустым кошельком.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРЕЗЕРВАТИВЕ

Справку от венеролога на курорт с собой не возят, поэтому будьте осторожной и заботьтесь о своей безопасности. Презервативы еще никто не отменял. Помните, безопасность превыше всего!

КРИМИНАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Это тоже приключение, но очень уж сомнительное. Вариантов афер огромное количество, поэтому осторожность нужна везде и всегда. Бывает, что мошенничество заходит гораздо дальше курортного романа. Вот вы гуляете с ним за руку по пляжу, а потом раз — и вы уже живете с этим человеком в вашей квартире и на ваши деньги.

Перед тем как совершать нечто подобное, попробуйте узнать человека получше и разобраться, что он из себя представляет. Аферисты бывают крайне хитры. А чтобы не быть обманутой, внимательнее присматривайте за своими вещами, не делитесь важной информацией с незнакомцами...

РОМАНТИЧНЫЕ ДАМЫ — МЕЧТА ЛЮБОГО ПРЕСТУПНИКА

Сначала он клянется в вечной любви, а после просит перевезти маленький пакетик с запретным веществом через границу. А потом вся ответственность ляжет на ваши плечи. Человек, который действительно любит, никогда не заставит любимую идти на преступление.

Часто женщин в других странах пытаются обвести вокруг пальца и нажиться на их невнимательности.

Как там, у них?

В Китае к незамужним женщинам старше 30 лет относятся, мягко говоря, снисходительно. Местные жители убеждены, что, если женщина до этого возраста не вышла замуж, она опоздала и уже «нежеланна». Такое отношение приводит к тому, что одинокие китаянки все свое время уделяют карьере и либо выходят замуж поздно, либо и вовсе отказываются строить семью. Демографическая ситуация в стране ухудшается, количество браков падает с каждым годом. Чтобы исправить ситуацию, некоторые работодатели добавили для своих 30-летних (и старше) незамужних сотрудниц восьмидневный отпуск на время китайского Нового года в дополнение к семи государственным выходным. Руководство компаний надеется, что благодаря такой мере у женщин будет больше времени на личную жизнь.

ЛАПША
из писем читателей

В связи с финансовым кризисом срочно выйду замуж. Готовить умею, голова не болит.

Марина, Томская обл.

***

Она сказала: «Приходи завтра вечером, дома никого не будет». Я пришел, а дома и правда никого не было.

Сергей, Брянская обл.

***

Я мужу послана Богом. Только он никак не может понять, за какие грехи.

Нина, Калуга

***

Вы писали: мужчине надо что-то неожиданное. Я вымазалась грязью из Мертвого моря и ходила дома голая. Но это его не возбудило.

Полина, Пермский край

Ситуация — *Из почты «Айболита»*

Муж — чужой человек

Мой муж — эгоист и явный вампир. Очень сложный, негативный человек, любит выпить.

Мы много времени проводим вместе, так как оба недавно вышли на пенсию. Муж постоянно раздражается, придирается, повышает голос, а у меня болит сердце, силы покидают. После конфликта с ним пару дней отлеживаюсь. Раньше в таких случаях относилась к супругу, как к чужому человеку, и мне это помогало, не нервничала. А сейчас стало трудно так делать. Недавно, чтобы защититься от негатива, я по совету приятельницы положила в тайное место раскрытые ножницы, направив их на постель мужа. Теперь у него болит то, что болело у меня! Как хочется, чтобы он был мне по-настоящему близким человеком. Вот дети, внуки — они для меня родные. Когда дети учились в школе, я жила ими. Поэтому не составляло труда отгородиться от мужа — погружалась в повседневные заботы. Супруг тогда сильно пил.

Муж всегда работал на руководящей должности, привык командовать. По натуре он вспыльчивый человек. Но одно дело орать на подчиненных, а другое — переносить все это на семью. На пенсии вся его желчь вылилась на меня. Стала сильно болеть и из жизнерадостного человека превратилась в тоскливого, тревожного, больного.

Недавно серьезно заболел мой брат, он жил с мамой. Я помогала им, заботилась, моталась то к маме, то в больницу к брату, но вскоре он умер. Похоронила его, а старенькую маму взяла к себе. Сейчас уже многое забылось, да и не вспоминаю плохое. Но с мамой мне было психологически сложно. За всю жизнь было много обид. Пыталась все отпустить, но плохо получалось. Слава богу, вспомнила о молитвах, ведь именно вера и церковь спасли меня в то время, когда муж пил. В церковь ходила и хожу часто, а дома молилась редко. Стала креститься себя, маму, читала молитвы, о жизни святых. В первую очередь попросила у мамы прощения за все. Она меня простила и тоже попросила прощения. Я простила ее, и словно камень с души упал. Сказала, что люблю ее, в ответ она тоже заверила, что любит. Мы обнялись. После этого мама еще немного пожила и умерла. Пока я была в горе, муж меня жалел. Но когда пришла в себя, снова начал вампирить. Потихоньку привлекаю его в церковь...

Знаю, что такие вещи, как раскрытые ножницы, не выход, что это временная мера. Но что делать, как себе помочь — не знаю...

Светлана, Хабаровск

Знаете ли вы, что...

3-ГО ЧИСЛА ЛЮБОГО МЕСЯЦА ЧАСТЕНЬКО ФОРМИРУЕТСЯ ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК. ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, НЕ ЗНАКОМЬТЕ В ЭТОТ ДЕНЬ ЖЕНИХА С ПОДРУГОЙ, НЕВЕСТУ — С ДРУГОМ.

И что теперь — встречаться с крокодилицами?

Я резко глупею при виде красивой девушки. Смотрю на красотку и не могу сосредоточиться на деле, принимаю решения не в свою пользу. Дошло до того, что, когда еду на переговоры, интересуюсь, дурнушка там будет или королева красоты. Хотя умом понимаю, что нет у них задачи соблазнить меня. Измучился вконец. Обратился к доктору. Он «обнадежил»: «Во всем виноват высокий уровень тестостерона!» Оказывается, таким, как я, достаточно только кинуть взгляд на голые колени какой-нибудь дурочки, чтобы потерять контроль. С одной стороны, это здорово — я истинный мачо, а с другой — получается, слабак. И что теперь делать — давить в себе самца и встречаться с крокодилицами? В обычной жизни ведь тоже иду на поводу у красавиц. Обдирают меня как липку, а я и не сопротивляюсь.

Вячеслав, Калининград

О людях хороших

Жалко Марине брошенных стариков

СЕМЬЯ ИЗ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ПРИЮТИЛА 10 СТАРИКОВ, ОТ КОТОРЫХ ОТКАЗАЛИСЬ СОБСТВЕННЫЕ ДЕТИ.

Долгое время Марина Мосина ухаживала за больной мамой и похоронила ее, когда той исполнилось 54 года. После этого 36-летняя женщина стала замечать, какой одинокий, неухоженный дедушка живет в доме по соседству. У дедушки была болезнь Паркинсона. Часто он одиноко сидел на лавочке, грязный, неухоженный. Марина начала помогать ему, а потом старичок слег. Женщина забрала его к себе домой. Одного взяла, потом второго... Сейчас у Марины с мужем живут 10 человек плюс еще двое собственных детей.

Помогает женщина старикам уже 11 лет. За эти годы состав, конечно, изменился. Восемь человек умерли, но на их место сразу приходят другие, которых направляют из соцзащиты. В усадьбе Марины свиньи, куры — мяса хватает на всех постояльцев. Управляться с такой большой семьей помогают муж и дочка. С утра варят обед, разносят по комнатам, где старики живут по 2-3 человека. У каждого свой телевизор, холодильник, где они хранят продукты, которые по их просьбе им покупает Марина.

Пенсии Марина у жильцов не забирает. Часть денег они сами отдают ей, чтобы покупала им что-нибудь вкусненькое, лекарства, памперсы, так как многие лежачие. От государства женщина получает по 1440 рублей по уходу за инвалидами I группы и стариками старше 80 лет. Некоторые говорят, что Марина берет стариков, чтобы потом получать их дома или квартиры. Но жильцы со своим жильем у нее бывают очень редко. В основном они отдают жилье родственникам, которые их потом выгоняют. Бывает, что вообще ни с чем приходят.

Обидно, что у многих постояльцев Мосиных есть дети, даже по восемь детей. Частенько старики сидят у окна, надеясь, что родственники навестят их. Но те даже на похороны не приезжают. У Марины не раз спрашивали, зачем ей это нужно? На что женщина отвечает: «Просто так хочется родительской любви. Не каждому дано быть дочерью сразу десяти стариков. А я втянулась в это, мне жалко их».

■ ПОНЕРВНИЧАЛИ И РАЗБОЛЕЛАСЬ ГОЛОВА? РАЗВЕДИТЕ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА В СТАКАНЕ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И ВЫПЕЙТЕ.

■ ИЛИ ВЫПЕЙТЕ НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ РОЗМАРИНА (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА СТАКАН КИПЯТКА).

Спрятаться от мишек не получилось — медведица меня заметила

Произошла эта история прошлым летом. Как-то я проснулась рано от птичьего пения и решила сходить на озеро. Утром там очень красиво. Вода спокойная, а над водой легкий туман, который укрывает траву каплями росы. Дорога к озеру только одна — по краю леса. И вот иду я и вижу, что мне навстречу шагает медведица с медвежатами. Я, чтобы их не спугнуть, присела возле дерева и стала ждать, когда они пройдут.

Медведей в наших краях особо не боятся. Мало их осталось, да и в деревне они частыми гостями стали. Но все равно нужно быть осторожными. Спрятаться от мишек не получилось. Медведица заметила меня и носом стала подталкивать ко мне одного из медвежат. Было страшно, но с места я не сдвинулась. А мама подтолкнула ко мне свое дитя и начала отходить назад. Я, чтобы понять, чего она хочет, медленно приблизилась к медвежонку. Медведица вела себя спокойно. Тогда я внимательно посмотрела на детеныша и заметила в его лапе большую занозу. Видимо, сами они не могли ее вытащить. Я взяла медвежонка на руки и резко вытащила занозу... Все закончилось хорошо. Честно, я не знаю, о чем думала в тот момент. Потом только поняла, как рисковала. А тогда была уверена, что звери меня не тронут, потому что им нужна помощь.

Анна, Алтайский край

Душевные истории

Суп съели, а кастрюлю вернули

У наших соседей украли кастрюлю борща. Хозяйка его сварила и вынесла на веранду. Исчез. А через несколько дней им во двор подкинули чистую кастрюлю с крышкой. Вот это воры пошли! Суп слопали, кастрюлю помыли и под покровом ночи вернули. Мол, варите еще.

Раиса, Новосибирская обл.

«Кто его знает, что мне в голову взбредёт...»

Коллега привела на работу внука Пашу. Он второклассник, у него каникулы. Я спросила мальчика, почему не остался дома, ведь большой уже. Пашка доверительно рассказал: «Да оставили меня вчера одного, а я разбил зеркало, кружку и одну лампочку в люстре. Поэтому сегодня бабушка взяла меня с собой. А то кто его знает, что мне еще в голову взбредет разбить».

А. Царева, Московская обл.

На приёме у психолога

Навязчивые знакомые

У МЕНЯ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ДЕТЕЙ...

А на всех семейных праздниках обязательно поднимается тема, когда у нас уже будет ребенок. Муж отшучивается, а у меня потом истерика. Как не реагировать на такие вопросы?

Арина, Саратовская обл.

В каждой семье обычно есть человек, к которому другие прислушиваются. Скажите этому человеку, что, к примеру, проходите курс лечения, и эта тема вам неприятна. Будьте уверены, что информацию донесут до всех. Но такой путь — временный и «обходной». Второй выход — так называемая шоковая терапия. Когда на очередном торжестве этот вопрос прозвучит, ответьте: «Я бесплодна. Детей у меня не будет. Поэтому давайте закроем тему, для меня она болезненна». Да, это трудно и морально тяжело. Но, во-первых, бесплодие — не ваш грех. И вы не делаете ничего постыдного, когда прямо и открыто об этом говорите. А, во-вторых, даже самые злые языки после таких заявлений замолкают. Если такой выход неприемлем, холодно и спокойно говорите, что это ваше личное дело и отвечать вы не будете.

НЕ ХОЧУ СБЛИЖАТЬСЯ С ПОСТОРОННИМИ

Недавно отдыхали с мужем на море. Все было прекрасно, но в последние дни уже просто прятались от назойливых собеседников. Где бы мы ни появились, всегда находились знакомые по пляжу, по столу в ресторане пансионата. Кроме расспросов, предлагали сходить куда-нибудь вместе. Я люблю общаться, но это не значит, что хочу пускать посторонних в свою жизнь. Как тут быть?

Александра, Волгоград

Вы, видимо, располагаете к общению. Это ценное качество. Но только в том случае, если вы умеете им управлять. Когда же все кому не лень претендуют на ваше время и внимание, вы лишаетесь свободы. Нужно научиться выстраивать границы. Возможно, вы сами провоцируете людей на откровенность, задавая им вопросы, а потом с интересом слушая ответы. Люди, не избалованные вниманием, начинают считать вас близким другом. Поэтому, знакомясь с людьми, подумайте, на какую дистанцию вы можете их подпустить. Есть немало отстраненных тем: погода, мода, путешествия, место, где вы сейчас находитесь... Люди, которые общаются на таком уровне, становятся друг другу приятны, но не более того. Если же человек окажется слишком настойчивым, отвечайте неопределенно: «Мы еще не решили, куда пойдем». Если попались уж совсем непонятливые или, наоборот, наглые собеседники, скажите им прямым текстом: «Знаете, мы так редко бываем с мужем вдвоем, поэтому в отпуске нам хочется пообщаться друг с другом. Извините».

Н. П. Байрамукова, психолог

Мама — лучшая подружка

Кого выбирают женщины в лучшие подруги? Этим вопросом задались социологи и провели опрос.

* Оказалось, что у большинства женщин есть только одна лучшая подруга.

* 70% женщин в возрасте до 25 лет считают лучшей подругой свою маму. А 40% заявили, что начали больше ценить отношения с матерью после того, как начали жить отдельно.

* У 30% женщин изменилось отношение к маме в лучшую сторону после того, как у них появились собственные дети.

* Несмотря на то что многие считают своих матерей слишком суетливыми и назойливыми, две трети уверены в том, что именно мамы дают самые лучшие советы, касающиеся личной жизни, красоты и моды. Что интересно: каждая пятая женщина пользуется той же косметикой и духами, что и мама.

Как помочь питомцам в жару

Домашние животные не могут сами о себе позаботиться. Поэтому следить за самочувствием и поведением питомцев должны хозяева, чтобы помочь им.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

По каким признакам можно понять, что жара плохо действует на вашего питомца?

* Первый признак — вялое и очень пассивное поведение.

* Дыхание у животного становится тяжелым, может появиться присвист.

* Насторожить должно обильное слюноотделение, отсутствие аппетита и отказ даже от любимого лакомства.

* Обратите внимание на своего питомца, если у него затуманенный взгляд, сухой и горячий нос, появились понос, рвота, судороги.

Если заметили один или несколько таких симптомов, сразу же окажите первую помощь.

СНИМИТЕ ОШЕЙНИК ИЛИ НАМОРДНИК

Не забывайте, что животное отдает тепло через язык. Если не позволите ему дышать, температура тела станет только выше. Сразу же отведите животное в прохладное место, как можно скорее найдите или обеспечьте тень.

Сразу после теплового удара не разрешайте пить холодную воду — это может привести к остановке сердца. Лучше слегка увлажните мордочку и давайте пить прохладную воду маленькими глоткам. Старайтесь сами это контролировать. Легко массируйте вашего питомца — это поможет возобновить и нормализовать циркуляцию крови.

ОДИН НА ОДИН С ЖАРОЙ

Если оставляете животное дома один на один с жарой в квартире, позаботьтесь о том, чтобы все в четырех стенах помогало пережить ее. Оставьте несколько мисок с водой, чтобы в любое время животное могло утолить жажду. А вот еду лучше не выкладывать, если это не сухой корм. На жаре пища быстро портится, и есть риск, что к вашему возвращению домой питомец отравится.

Выгуливайте животное рано утром или уже поздно вечером, чтобы избежать теплового удара.

Не закрывайте окна, сделайте в квартире легкий сквозняк. Если уходите надолго, не выключайте кондиционер, чтобы ваш любимец мог отдохнуть под прохладными и освежающими потоками воздуха. Если у вас в ванной и туалете кафельный или плиточный пол, не закрывайте двери. Такой пол дольше всего сохраняет прохладу, и животное сможет там отдохнуть. Можно разложить по квартире влажные полотенца — на них ваш питомец также сможет спастись от жары.

Выгуливайте животное рано утром или уже поздно вечером, чтобы избежать теплового удара. Отличный вариант — гулять вблизи водоемов. Ни в коем случае не оставляйте животное днем в закрытой машине, пусть даже на пару минут. Салон автомобиля нагревается очень быстро и может стать источником мучений для вашего питомца.

Мошки в горшке

Как избавиться?

Перед тем как начинать бороться с мошками, нужно определить, каким их видом заражено растение.

Дрозофилы и сциариды развиваются в земле. Белокрылки (имеют белый окрас) занимают внутреннюю сторону листьев. Здесь они прикрепляют свои личинки. В первом случае основные силы нужно бросить на оздоравливание почвы. Она не должна быть переувлажненной. Лучше, если между поливами дать ей подсохнуть. Также важно периодически рыхлить землю, чтобы улучшить воздухообмен. Можно попробовать народные средства.

* Воткните в почву спички серными головками вниз. По необходимости меняйте спички на новые.

* Залейте 1 ст. ложку натертого чеснока 600 мл кипятка, дайте остыть. Поливайте цветы этим настоем раз в неделю.

* Опрыскивайте и поливайте растение очень слабым раствором марганцовки (бледно-розового цвета). Но будьте осторожны! Марганцовка может сжечь нежные корни.

* Растворите 20 г хозяйственного мыла в 1 л воды и полейте растение.

* Если на цветах появилась белокрылка, обрабатывать нужно не столько почву, сколько листья. Хорошо промойте их, зараженные листочки удалите.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ОСОБЕЙ ЛЮБОГО ТИПА ВРЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛОВУШКИ. ВОТКНИТЕ В ПОЧВУ ФЛАЖКИ ИЗ КАРТОНА, ПРОПИТАННОГО СЛАДКИМ СИРОПОМ.

На все случаи жизни

ЕСЛИ в термосе появился затхлый запах, насыпьте в него горсть сырого риса и залейте стаканом холодной воды (пропорции могут меняться в зависимости от объема). Через несколько часов вытряхните рис и промойте термос.

УТЮЖОК для распрямления волос отлично подойдет, когда нужно быстро разгладить складки на одежде. Особенно это удобно в поездке.

СРЕЗАННЫЕ цветы дольше остаются свежими, если в воду добавить небольшие кусочки древесного угля.

УКСУС, разбавленный пополам с водой, хорошо дезинфицирует кухонные поверхности.

ПРЕЖДЕ чем красить оконные рамы масляной краской, смажьте стекла уксусом — краска не пристанет.

Намотай на ус — *Полезные советы*

Собрались в отпуск?

ОПЫТНЫЕ ТУРИСТЫ ЗНАЮТ ТОЛК В ПУТЕШЕСТВИЯХ. ВОТ ПРОСТЫЕ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. СЛУЧИТЬСЯ ВЕДЬ МОЖЕТ ВСЯКОЕ...

1 **Сделайте несколько копий своего паспорта.** Одну копию поместите в ручную кладь, вторую отдайте партнеру по путешествию, если едете не один, третью — оставшимся на родине родственникам или тем, кому доверяете.

Не лишним будет сфотографировать паспорт на телефон, а также отправить изображение документа себе на электронную почту. При утере паспорта с таким запасом восстановить документы будет гораздо проще.

2 **Расскажите о страховой компании.** Страхование путешествий ничего не стоит, если никто не знает, в какой компании вы застрахованы. Запишите контактные данные компании, номер полиса, сохраните их в самых доступных местах. А также передайте записки своему попутчику и тем, кто остался ждать вас дома.

3 **Держите зарядное устройство в ручной клади.** Самолеты нередко задерживаются или перенаправляются в другие аэропорты. Если не хотите оказаться в чужой стране без связи, зарядное устройство телефона и адаптер питания держите на близком расстоянии.

4 **Не летайте в шортах.** Никогда на 100% неизвестно, где приземлится самолет. Можно лететь в Сочи, где практически круглый год солнечно, но из-за технических проблем приземлиться в Новосибирске и 12 часов ждать нового борта в снегопад при температуре ниже нуля.

5 **Не надевайте в самолет вьетнамки.** Экстренная эвакуация самолетов бывает редко, но при возникновении чрезвычайной ситуации персоналу нужно эвакуировать всех пассажиров за 90 секунд. Неудобная обувь может сыграть злую шутку и застопорить эвакуацию.

6 **Положите чистое белье в ручную кладь.** Если ваш чемодан потеряется или задержится, его можно надеть, пока не откроются магазины. Чистая футболка пригодится, если вы или ваши соседи прольют на вас, например, кофе во время перелета.

7 **Вам не нужны проблемы с таблетками на таможне.** Перевозите лекарственные препараты в их оригинальной упаковке. Для сильных или спорных препаратов имейте с собой рецепт.

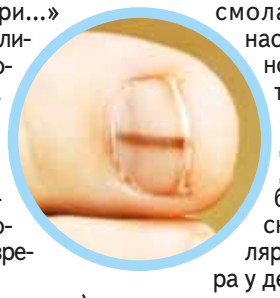
8 **Положите обувь, в которой будете лететь обратно, в сейф отеля.** Когда будете собирать вещи для отъезда, вспомните, куда ее положили, и не забудете ценные предметы в сейфе отеля.

Трагедия

Красота спасёт мир или... погубит?

Лика лежала в гробу бледная и маленькая. Болезнь иссушила ее. Родственники плакали. Шутка ли, уйти в 24 года! На руках покойницы, сложенных на груди, ампутирован палец.

Все случилось внезапно. Жена решила похвастаться маникюром со стразами, который ей сделала подруга в салоне красоты, и протянула руку мужу: «Посмотри...» Пальчики выглядели великолепно, кроме большого. На нем не было лака, зато четко обозначилась вертикальная черная полоска. Через пару дней Лика, захлебываясь от рыданий, сообщила: «Доктор подозревает меланому!»



Меланома («черная опухоль») поражает клетки, которые ответственны за пигментацию. Развивается из поврежденной родинки или просто на коже после пребывания на солнце. Быстро дает метастазы.

Страшный диагноз подтвердился, Лике ампутировали палец. Потом несколько сеансов химии. Не помогло. Лика сгорела за три месяца.

Синие ноготки с цветочком, оранжевые с яркими узорами... Старые лаки отошли в прошлое. Теперь в почете у дам гель-лак. Нет, он не наносит ущерба организму, потому что это природная смола. Ее добывают из насекомых-червецов. На ногте под ультрафиолетовой лампой лак застывает «насмерть» и держится до трех недель! Чем плохо? Но бывает, что после нескольких сеансов в солярии и гелевого маникюра у девушек неожиданно на запястье вырастает «родинка». Увы, не безобидная. Почему? Все дело в ультрафиолете.

Наиболее опасно УФ-излучение ближнего диапазона, что и применяют в лампах для сушки лака. Так же опасны лампы, применяющиеся в соляриях. Особенно они опасны для блондинок со светлой кожей и голубыми глазами. 50% людей с меланомой — белокожие жители северных широт.

Кое-что новенькое

И мужчинам, и женщинам, теряющим волосы, трихологи рекомендуют инъекции собственной плазмы в кожу головы. Недавнее исследование показало, что эта методика помогает, когда никакие процедуры и лекарства неэффективны. Но важно, чтобы сеансы проводились правильно: только врачом и в условиях хорошо оборудованной клиники. Делать их в салоне красоты или частном кабинете строго запрещается.

Ох уж эти заусенцы!

ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТОВ ШАЛФЕЯ ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 100 МЛ КИПЯТКА. ЧЕРЕЗ 40 МИНУТ ПРОЦЕДИТЕ И ДЕЛАЙТЕ 15-МИНУТНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ.

От моего десерта талия становится только тоньше

Когда хочу немного сбросить вес и очистить организм, пользуюсь таким рецептом. В 500 г натурального йогурта добавляю по столовой ложке меда и яблочного уксуса, чайную ложку корицы и 40 капель 30%-ной настойки прополиса. Получается вкусный десерт. Разнообразить его можно полезными наполнителями: черникой, голубикой, грецкими орехами, бананом. Ягоды и орехи добавляю по одной горсти, банан — не больше четверти. Это лакомство можно есть на завтрак и ужин. Если съедать по 2 ст. ложки каждые 2 часа в течение 20 дней, талия становится тонкой, волосы — блестящими. Появляется бодрость, и организм в целом оздоравливается. Еще для омоложения кожи, красоты волос смешиваю в стеклянной посуде в равных частях мед, грецкие орехи, курагу, изюм, лимон и ем по 3 чайн. ложки в день.

Кира, Калужская обл.

Если волосы потускнели, выручит кофейная маска

Я жгучая брюнетка. Стараюсь следить за своими волосами: не крашу их, постоянно делаю укрепляющие салонные процедуры. Но иногда все же замечаю, что волосы потускнели. В таких случаях выручает кофейная маска. Нужна всего лишь кофейная гуща, главное, чтобы ее было достаточно для того, чтобы нанести на всю длину волос. Кофе надо держать на волосах около получаса, а затем смыть теплой водой.

Марика, Новгородская обл.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ КОЖУ ОТ ЖИРНОГО БЛЕСКА, ПРОПУСТИТЕ НЕСКОЛЬКО КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ. ДОБАВЬТЕ ВЗБИТЫЙ БЕЛОК И НАЛОЖИТЕ СМЕСЬ НА ЛИЦО. ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Уроки стиля

Выбираем шорты по фигуре

■ Девушкам небольшого роста подходят короткие шорты. В них ноги выглядят длиннее. Можно надеть обувь на высоком каблуке.

■ Для полных лучший вариант — бермуды. Наденьте к ним сандалии на платформе, чтобы выглядеть отлично. Только не выбирайте модели, перегруженные деталями, — карманами, заклепками, нашивками.

■ Шорты средней длины идут женщинам с любой фигурой. Универсальные шорты зрительно удлиняют ноги и маскируют проблемные зоны: крупные или дряблые бедра, большой живот.

■ Высокая посадка шорт визуально сделает фигуру стройнее, скроет животик.

Маски из овощей и фруктов — *Сам себе косметолог*

Солнце, ветер и пыль...

Это главные враги кожи летом. Как поддержать красоту лица при помощи масок из фруктов и овощей?

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

* Ингредиенты должны быть максимально свежими.

* Их не надо подвергать тепловой обработке, чтобы сохранить витамины.

* Хранить летние маски для лица нельзя даже несколько часов.

* Перед тем как нанести на лицо маску, кожу надо обязательно очистить и желательно распарить.

ПОДОЙДУТ ВСЕМ

*** Успокаивающая маска после загара.** Разомните вилкой мякоть арбуза и натертый на терке огурец (1:1). Смешайте, нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

*** Тонизирующая.** Смешайте измельченную мякоть двух абрикосов с 1/4 стакана теплой густой молочной манной каши и сырым яичным желтком. Держите маску 20-30 минут, смойте теплой водой.

*** Увлажняющая.** Измельчите в блендере огурец и овсянку до состояния кашицы. Добавьте 1 ст. ложку натурального йогурта. Нанесите на лицо, через 30 минут смойте прохладной водой.

*** Отбеливающая.** Измельчите в блендере пучок петрушки, смешайте с 2 ст. ложками 20%-ной сметаны. Нанесите маску на 20 минут, смойте теплой водой.

*** Питательная.** Натрите 2 моркови, смешайте с 2 чайн. ложками картофельного крахмала и 1 ст. ложкой сметаны. Нанесите на тщательно очищенную кожу. Через 20 минут смойте маску сначала теплой, потом холодной водой.

*** Защищает от солнца, борется с морщинами.** Разомните 4 ст. ложки мякоти дыни, добавьте 1 ст. ложку сливок, перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо и смойте через 20 минут теплой водой.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

*** Тонизирующая маска.** Смешайте 2 ст. ложки мякоти персика с 1 чайн. ложкой сметаны, 1 чайн. ложкой творога, желтком сырого яйца, 1 чайн. ложкой измельченных в муку овсяных хлопьев. Маску держите 20-30 минут, смойте теплой водой.

*** Питательная.** Залейте 1 ст. ложку сухих цветков липы стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите, охладите. Разотрите 2 сырых куриных желтка с 1 чайн. ложкой растительного масла. Добавьте 1/2 чайн. ложки меда и 1 ст. ложку морковного сока. Смесь нанесите на лицо в два приема с интервалом в 5-7 минут, не смывая предыдущий слой. Чрез 10 минут после нанесения второго слоя маску снимите ватным тампоном, смоченным в настое липового цвета.

*** Успокаивающая.** Смешайте натертый на мелкой терке огурец с 1 чайн. ложкой меда, 1 чайн. ложкой сметаны и 1 ст. ложкой измельченных в блендере листьев подорожника. Смесь нанесите на лицо на 15-20 минут, смойте теплой водой.

Гитарист из «Пинк Флойд»	Ответ на нападение											Ревизор по вызову	За семью печатями	
	Штат с Чикаго	1		Манера держать спину	Братья-авиаторы		Македонское копье	2		Сладкие губки зазнобы				
								Причина декрета					Напиток на меду	
	Одна из приматов	Город в Дагестане		3						Английский колледж				
						4		5					Тигровая рыбина	
	Охота на преступника		Краситель синего цвета							Блестящие нити в ткани		Имя отца Жеглова		Деформация тела
						Играла Тринити в «Матрице»		Ростовское озеро						
6	Петля на конце троса		Святослав-пианист							7	Хомутная петля			
					Повесть о Печорине		Силовая гимнастика		Глубоко личные отношения					
Создатель образа Ассоль					Одежда индианки					Автор «Пер Гюнта»				
Узбекский город		Поющая Уитни								Устраняется смазкой		Фильм о Даниле Багрове	Клинт — король вестернов	
				Французская газета		Киногероиня с Монмартра		Спела с Лепсом о зеркалах						
	Пара к прянику	Патагонская кошка		8						Фасон рубашки		Двадцать одно в картах		Мать Джона Коннора
						Актриса в фильмах Лотяну					Золотой голос Эстонии			
	Писатель с «Олесей»		Прибор геодезиста						Кормящая земля					
						Поток в Татарстане					Попавший в ощип и во щи			
	9		10						11					

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Звери как люди

Дельфины в охране, собаки в медицине

Мы все знаем: нюх собак во много раз превосходит человеческий. И никого уже не удивляют собаки-поводыри, спасатели и сыщики.

ПРЕДСКАЗЫВАЮТ ПРИСТУП

У собак обнаружили и другую удивительную способность — предсказывать приступы эпилепсии. Готовить четвероногих медицинских помощников начали в Европе, а с 2012 года — в России. Они минимум за 20 минут предсказывают приступ и помогают больному пережить его. Англичане на основе научных исследований сняли документальный фильм, посвященный способностям собак. Люди, которые брали обученную собаку, легче переносили приступы, и частота их со временем сокращалась в 2 раза. Чувствительные собаки могут также предсказать понижение сахара в крови, определить рак и отличить одежду здоровых детей от одежды детей с аутизмом.

КРОЛИКИ И ГУСИ ПРОПАЛЫВАЮТ ГРЯДКИ

В Голландии выпустили кроликов на помидорные грядки. Длинноухие съели все сорняки, но не прикоснулись к помидорам. Оказалось, что вкус помидор им неприятен. Одна из самых крупных в Европе теплиц наняла на постоянную работу 75 кроликов.

В одной южноамериканской стране выпустили гусей на хлопковое поле. Гуси начали есть все, кроме хлопчатника, который не пришелся им по вкусу. Специалисты подсчитали: чтобы пропалывать участок в 25 гектаров, достаточно пасти на нем 25 гусей.

ДЕЛЬФИНЫ НА СТРАЖЕ

Боевые дельфины Севастополя патрулируют акваторию, предупреждают операторов о подозрительных предметах или аквалангистах. При необходимости дельфин может даже вступить в схватку, для чего у него есть специальное оборудование. Но людям не удалось сделать из дельфинов убийц или смертников. Умные животные категорически отказываются выполнять такие задания.

Группа морских львов в США обучена отыскивать и поднимать со дна затонувшие предметы небольших размеров. На их голове устанавливают специальные захваты. Когда животное касается лбом найденной вещи, захваты зажимают находку.

МАКАКИ СОБИРАЮТ КОКОСЫ

В Таиланде и Малайзии урожай кокосов собирают десятки тысяч макак. Они забираются на пальмы высотой до 25 метров и, держась руками за ствол, ногами отрывают кокосы. Одна макака в день собирает урожай с 10 пальм. А в ботаническом саду Сингапура несколько обезьян занимаются охотой на растения. Им показывают кусочек редкого растения, и обезьяны отыскивают эти растения в непролазных джунглях.

На фармацевтической фабрике в Венгрии работают 2 попугая. Они помогают в производстве опасной синильной кислоты. Если попугаи обнаруживают в воздухе даже небольшое количество яда, сразу сигнализируют людям повышенным беспокойством. Производство останавливают до устранения утечки.

Когда в Сан-Франциско ювелирный магазин несколько раз подвергся взломам, его находчивый хозяин нашел выход. Он купил тарантула и стал выпускать по ночам. А на двери повесил вывеску: «Магазин по ночам охраняют тарантулы».

Гараж одного из жителей английского города Эмворт охраняет орел. Однажды злоумышленник хотел угнать автомобиль. Полиция обнаружила вора по кусочку пиджака, который остался в когтях птицы.

Ладан от болезней и наговоров

Натуральный ладан — мощное средство для здоровья, в древности ценился больше золота. Он лечит душевную боль, борется с микробами, дарит спокойствие.

■ Унять печаль, плохое настроение, утешить душевную боль поможет ванна с добавлением 10 капель ладана и по 5 капель масла герани и масла грейпфрута.

■ Запах ладана отпугивает зло и охраняет энергию дома. Считается, что ладан отгоняет чертей, а сигаретный дым — ангелов.

■ В Древней Руси новые дома окуривали ладаном, чтобы обеспечить спокойную благополучную жизнь, принести здоровье хозяевам.

■ Дым ладана защищал домашних животных от болезней, недугов, наговоров, колдовства.

■ На Руси существовала традиция: путникам перед дальней дорогой на шею вешали мешочек с кусочком смолы (ладанку), чтобы дорога была безопасной и удачной, а странник вернулся домой живым и здоровым.

Что с ресницами?

Звёздные аномалии

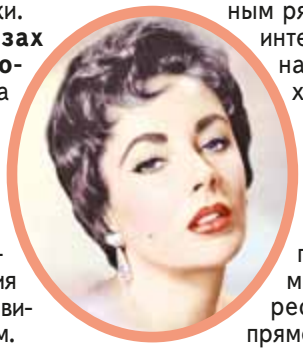
У КОГО-ТО ОНИ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, РАСТУТ В ДВА РЯДА.

■ **Слеп на левый глаз, близорук на правый.** Американский актер, режиссер, трехкратный номинант на «Оскар» Джонни Депп практически слеп на левый глаз и близорук на правый. Этим объясняется то, что большинство героев Деппа имеют проблемы со зрением и носят очки.

■ **О глазах Джулии Робертс.** Когда американская киноактриса нервничает, из ее левого глаза текут слезы. Кроме того, актриса с рождения практически не видит одним глазом.

Оказывается, проблемы офтальмологи выявили у Робертс еще в детстве — зрение на одном глазу было снижено. Ей поставили диагноз астигматизм. С возрастом не стало лучше, проблема у актрисы только усугубилась. И сейчас она почти слепа на один глаз.

■ **Генетическая мутация.** Элизабет Тейлор обладала двойным рядом ресниц. Эта интересная аномалия называется дистихиаз — еще один ряд ресниц растет позади нормально растущих ресниц. Такое обычно бывает при генетической мутации. Иногда ресницы врастают прямо в роговицу.



В ближайшем будущем

● Совсем скоро привычные всем громоздкие холодильники заменят компактные узкие панели без дверцы. Передняя стенка у них будет состоять из биогеля. Продукты нужно будет просто вставлять в него. Желеобразный материал не тянется, не оставляет следов, не имеет запаха. А еще новые холодильники будут суперэкономичными.

● В Норвегии к 2035 году планируют построить первые в мире подводные плавающие мосты на глубине 30 метров. Под водой с помощью больших и широких труб соорудят двухполосную трассу.

● Находить людей, оказавшихся в труднодоступных местах после стихийных бедствий, скоро будут насекомые. Ученые разрабатывают устройства, с помощью которых смогут управлять животными. Например, усики тараканов присоединяют к радиоприемникам, прикрепленным на спине. Исследователи контролируют движения насекомых, отправляя электрические импульсы к усикам и направляя их.

Рассматривала себя в зеркале и вдруг начала осознавать, что в отражении уже не я...

В детстве я слышала, что, если смотреть в зеркало на свое отражение, не отводя взгляда, в течение 10 минут, можно увидеть кого-то другого. Всерьез это никогда не воспринимала. Но однажды дома чуть дольше обычного задержалась возле зеркала. Рассматривала себя, но вдруг начала осознавать, что в отражении уже не я. Черты лица поменялись, я стала выглядеть старше, черты были более жестче. Кто-то, ухмыляясь, смотрел на меня. Сразу стало так жалко себя, свою бессмысленную жизнь. Пришло осознание, что уже не смогу жить вне этого момента, да и нарушать его совсем не хотелось. Словно застряла там навечно. Но этот факт совсем не огорчал, скорее, усыплял и заставлял подчиняться кому-то. Я потеряла ощущение реальности и как будто находилась между жизнью и смертью. Как смогла вырваться, уже не помню. Но с тех пор не люблю смотреть в зеркала, а день для меня иногда страшнее, чем ночь.

Людмила, Чувашия

...И сбоку бантик

■ ЗАПОВЕДЬ ХОЛОСТЯКА: НЕ ТРОГАЙ ПЫЛЬ, И ОНА ТЕБЯ НЕ ТРОНЕТ.

■ БРАК ДЕРЖИТСЯ НА ТРЁХ «ДО»: МУЖСКОЕ ДО-СТОИНСТВО, СЕМЕЙНЫЙ ДО-СТАТОК И НАДЁЖНЫЙ ДО-СМОТР ЗА МУЖЕМ...

■ ЧТОБЫ ЗАКРЫТЬ ЖЕНЩИНЕ РОТ, ИНОГДА ДОСТАТОЧНО ОТКРЫТЬ КОШЕЛЁК.

М и Ж

● Мужчину, собирающегося четвертый раз жениться, никогда не возьмут в саперы.

● Женщина еще стерпит, когда ее учат, но обязательно возмутится, когда ей мешают поучать других.

● Мужчинам женщины нужны умные, чтобы все понимали, и глупые — чтобы все прощали.

● Мужская дружба крепче женской на 40 градусов.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

■	К	О	Н	Т	Р	А	Т	А	К	А	■	Т
Г	■	С	■	■	А	■	К	■	У	С	Т	А
И	Л	Л	И	Н	О	Й	С	■	Р	О	Д	Ы
Л	■	■	Н	■	С	Т	А	Д	О	■	И	Т
М	А	К	А	К	А	■	Р	■	П	И	Т	А
О	■	И	■	И	Н	Д	И	Г	О	■	О	■
Р	О	З	Ы	С	К	■	С	■	Л	Ю	Р	Е
■	■	Л	■	Т	А	М	А	Н	Ь	■	■	Г
Б	О	Я	Р	Е	■	О	■	Е	■	В	И	О
■	Г	Р	И	Н	■	С	А	Р	И	■	Б	Р
■	О	■	Х	Ь	Ю	С	Т	О	Н	■	С	■
К	Н	У	Т	■	М	■	Л	■	Т	Р	Е	Н
О	■	■	Е	■	А	М	Е	Л	И	■	Н	■
К	У	П	Р	И	Н	■	Т	О	М	А	■	О
А	■	У	■	В	И	З	И	Р	■	П	О	Ч
Н	А	М	Б	А	Т	■	К	А	М	А	■	К
Д	■	А	■	Р	Е	З	А	К	■	Ш	К	О

Под углом 40°

Сам дурак!

Гуляли мы как-то на дне рождения друга. Собрались уже разъезжаться по домам. Один из друзей, Пашка, выпил много, и за руль села жена. Поскольку колеса были вывернутыми в сторону, она газанула задним ходом и приложилась к березке, сделав вмятину в арке переднего колеса. Вышли из машины, осмотрели повреждения, свидетели охают, Пашка орет:

— Дура! Куда смотрела!

Жена Пашкина молчит, вздыхает...

Пашка злой садится за руль, выкручивает руль в другую сторону, газует задним ходом, прикладывается аркой другого переднего колеса к другой березке. Бамс — вмятина!

Мы все ржем, Пашка молчит. Жена его:

— Ура! Я больше не дура!

Леонид С., Пенза

Ох уж эти мужики!

Кто теперь суслик?

Муж не называл меня ни солнышком, ни зайкой, ни рыбкой, а звал меня сусликом. По его словам, я забавно ела горох на даче: «Прямо как суслик».

Так вот. Я тогда только-только родила. Лежу в роддоме, поздний вечер. И тут с улицы доносится пьяный голос, кричащий на последнем издыхании:

— Сусщ... — а дальше непонятно что.

Мы с соседкой сидим на койках и посмеиваемся.

— Это он жену свою так зовет, что ли? — спрашиваю я.

Соседка по палате:

— Да-а, повезло какой-то бедолаге.

— Ой, — говорю, — небось еще и пьяный. Давай посмотрим на этого «классного» мужа?

Подошли к окну. Смотрю, а это мой родной муж, пьяный от радости, на ногах еле стоит и пытается меня выкрикивать.

Я хохотала минут пять, а соседка ничего понять не могла. Когда смогла объяснить, хохотали вдвоем. Муж пытался прокричать «Суслик!», но хватало его только на первые три буквы. С тех пор сусликом я перестала быть. Зато им стал мой муж.

Лариса В., Саратов

Последний писк

Брошка, стой!

В Мексике появилась новая мода на украшения. Они теперь живые! Популярность набирают броши-жуки. Это настоящие насекомые, панцирь которых украшен стразами, и они легко крепятся на одежде благодаря нехитрой застежке. Стоит такая ползучая бижутерия относительно недорого — 10 долларов. Жуки пользуются огромным спросом у туристов. Правда, вывозить их из страны запрещено.

Рассказики

Жена достает палку колбасы из холодильника, спрашивает мужа: «Дорогой, тебе пару кусочков хватит?» — «Да, если порежешь вдоль».

***

Идут обходчики вдоль железнодорожных путей. Мимо них проносится электричка, и из окна вылетает мужик. Обходчики подбегают к нему, смотрят — вроде живой. Очухался мужик, подняли его, спрашивают: «Мужик, ты как?» — «Да ничего...» — «А как так получилось-то, что ты из электрички вылетел?» — «Ребята, не знаю, ей-богу... Сижу себе тихонько у окошка, никого не трогаю, пенопластом по стеклу возюкаю...»

Из почты «Айболита»

Прошлым летом поехали мы отдыхать на Алтай. Встали на берегу Катуни в живописном месте: скалы нависают, река бурлит, течение сильное. Жена моего друга Лехи зашла в реку по колено, стоит кайфует. Леха посмотрел и говорит:

— Далеко не заходи, течение сильное, а то унесет тебя куда-нибудь, ищи потом... новую жену.

Владимир Е., Брянск

***

Мои мама и папа в счастливом браке живут уже почти 40 лет. Как-то раз папа в мастерской что-то строгал, пилил, короче, по уши в опилках. Зашел домой чуток передохнуть на диване. Полежал, встал, а на диване остались опилки. Мама это увидела и ругает отца:

— Коля, ну что опилками-то сыплешь?

— Это потому что ты меня пилишь! — засмеялся папа и убежал.

Ольга В., Волгоград

***

Как-то утром жена стояла перед зеркалом и плакалась:

— Я такая страшная... Бровей нет, глазки ма-а-аленькие...

Я, как любящий муж, успокаиваю:

— Ты у меня самая красивая, у тебя самые красивые глазки... Ты самая лучшая во всем мире!

Жена успокоилась. И тут я обращаю внимание на кота, лежащего на нашей кровати, и выдаю: «А вот еще одно чучело лежит тут». С женой помирились только ближе к вечеру.

Вадим Ш., Анапа

Мода, ты чего?!

Дизайнер из США Николь Маклафлин создает очень необычную обувь из случайно выбранных предметов. Николь пускает в ход старые рюкзаки, сумки, сдутые волейбольные мячи, ремешки фотоаппаратов и даже спасательные жилеты. Вы не поверите, но ее творения идут нарасхват.

■ ЖЕНЩИНЫ В ГЛУБИНЕ ДУШИ ДИКАРИ — ВСЕ ГОТОВЫ ОТДАТЬ ЗА БУСЫ, ЗЕРКАЛЬЦА И ЯРКИЕ ТРЯПКИ.

■ МУЖЧИН ЦЕНЯТ ЗА УМ, ЖЕНЩИН — ЗА УМЕНИЕ С НЕГО СВОДИТЬ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Епископ. 5.Клятва. 8.Окулист. 14.Торс. 15.Акционер. 16.Сари. 17.Кубок. 18.Азиат. 19.«Мерседес». 20.Клюква. 22.Ушаков. 24.Скакалка. 27.Эскалоп. 30.Штурвал. 33.Чертополох. 34.Сечение. 35.Ульянов. 36.Обойма. 39.Маринад. 43.Сахалин. 47.Рузвельт. 48.Стимул. 49.Манера. 50.Вернисаж. 51.Нимфа. 53.Аскет. 55.Ясли. 56.Свинья. 58.Ишак. 60.Ясон. 62.Отек. 65.Информатор. 67.Новичок. 68.Аметист. 69.Детектор. 73.Африка. 74.Вьюрок. 75.Коммуналка. 76.Аджика. 78.Поклеп. 81.Директор. 84.Спиноза. 86.Нирвана. 87.Тараканова. 88.Сажа. 89.Нуга. 91.Дуэт. 93.Кулисы. 96.Йога. 98.Архар. 101.Бурав. 103.Упаковка. 104.Бабуин. 105.Бункер. 106.Баталист. 107.Атакама. 111.Острога. 116.Экипаж. 119.Стамбул. 120.Обморок. 121.Аристократ. 122.Кашалот. 124.Терраса. 126.Ландшафт. 130.Гример. 133.«Макбет». 135.Чистотел. 136.Гоген. 137.Масло. 138.Мощи. 139.Иномарка. 140.Кета. 141.Страсть. 142.Окуляр. 143.Простор.

По вертикали: 2.Прополис. 3.Соскок. 4.Ошибка. 6.Люцерна. 7.Винодел. 9.Карибу. 10.Люстра. 11.Стрекоза. 12.Лакмус. 13.Трасса. 21.Валенки. 23.Шпулька. 25.Карло. 26.Колба. 27.Эссе. 28.Качка. 29.Пчела. 30.Шхуна. 31.Винчи. 32.Лувр. 37.Базаров. 38.Милость. 39.Матрос. 40.Румыния. 41.Налим. 42.Дрова. 43.Стужа. 44.Хомяк. 45.Лунатик. 46.Неруда. 52.Финик. 54.Спора. 55.Японка. 56.Суфле. 57.Яство. 59.Костяк. 61.Сачок. 63.Егерь. 64.Творожник. 66.Гибралтар. 69.Дрозд. 70.Тембр. 71.Траст. 72.Рокер. 76.Абсурд. 77.Квота. 79.Отрог. 80.Правка. 82.Игрок. 83.Оковы. 85.Атака. 86.Нанду. 88.Старуха. 90.Айвенго. 92.Утрата. 94.Участок. 95.Саванна. 97.Гетера. 99.Хунта. 100.Румба. 101.Барто. 102.Робот. 108.Транш. 109.Кабалье. 110.Мулат. 112.Скотт. 113.Ремарка. 114.Горка. 115.Усик. 116.Эгида. 117.Жираф. 118.Икра. 123.Аэропорт. 125.Средство. 126.Лучник. 127.Насморк. 128.Артерия. 129.Толмач. 131.Могила. 132.Регент. 133.Мастер. 134.Крокус.

№16/596 2019 г.

Гороскоп с 14 по 27 августа

Хандрить летом? Ну уж нет!

ОВЕН Все самое хорошее будет падать буквально с неба. Впереди столько приятных неожиданностей, что голова закружится от счастья. Да-да, оно уже в пути. Лето — время молодых овощей. Огурцы, помидоры, свеколка — в них столько витаминов! А главное, клетчатка, которая, как метла, выметет мусор из кишечника. Ешьте на здоровье.

ТЕЛЕЦ Проще смотрите на жизнь и не ищите проблем там, где их нет. Это единственный способ стать спокойнее и не навредить здоровью. С удовольствием налегайте на фрукты и ягоды, но знайте меру. Дорваться и съесть сразу полкило — вредно не только для фигуры, но и для кишечника.

БЛИЗНЕЦЫ Не поддавайтесь легким соблазнам, ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке! Если вас будут уговаривать поучаствовать в каком-нибудь выгодном дельце, не верьте! И деньги потратите, и нервы потрепите. Чувствуете усталость и раздражительность? Выпейте чашечку мятного чая. А вот шоколад будет во вред, хоть он и тонизирует, но совсем не успокаивает.

РАК В ближайшие дни вылезете из своей раковины, чтобы погреться на солнышке, и вас наконец-то заинтересует, что происходит вокруг. Обнаружите много чего: и людей интересных вокруг полно, и нехоженых тропок.

ЛЕВ Устали. Захочется, чтобы все оставили вас в покое. Желание вполне понятное. Вам действительно лучше взять на недельку отпуск, отключить телефон — пусть весь мир подождет. Спите, гуляйте, дышите свежим воздухом.

ДЕВА Хандрить летом? Ну уж нет! Сама природа призывает вас радоваться каждому новому дню, оживая под ласковыми солнечными лучами! А чтобы быть в отличной форме, больше плавайте — в море, озере, речке. Не позволяет погода? Чаще становитесь под душ. Полезно пробежаться ранним утром, пока свежо, или пройти быстрым шагом несколько километров вечером.

ВЕСЫ Привыкли все оставлять на какое-то далекое и туманное потом? Так вот, ваше «потом» уже наступило. Пора разобраться с накопившимися проблемами. Это касается и дел, и трудных разговоров. Избавьтесь, наконец, от этого дамоклова меча, чтобы он однажды не упал вам на голову. Здоровье не преподнесет никаких сюрпризов.

СКОРПИОН Вы сейчас, как порох, вспыхиваете моментально. Чтобы перестать быть ходячей пороховой бочкой, избегайте споров. Лучше промолчать, чем потом разгребать последствия очередного взрыва. Кстати, не заметили, что набираете лишний вес? В течение дня делайте много перекусов, но порции должны быть маленькими.

СТРЕЛЕЦ Решили стать затычкой в каждой бочке? Но ведь в сутках 24 часа! Чтобы везде успеть, придется разорваться. Сбавьте обороты и делайте только самое важное. О здоровье: чтобы не допустить воспаления желчного пузыря, съедайте по 2 груши после завтрака или выпивайте натощак по стакану компота из груш без сахара.

КОЗЕРОГ Не вспоминайте о том, что прошло. Лучше подумайте о будущем и о тех прекрасных вещах, которые могут случиться. Кстати, не упустите возможность почистить почки. Съедайте 1,5-2 кг арбузной мякоти, по 300 г за один присест. Причем с черным хлебом, сидя в теплой ванне. Достаточно 7 процедур.

ВОДОЛЕЙ Прислушивайтесь к своему организму и ешьте только тогда, когда в самом деле голодны. А вот пить в любое время воду и компот из любых фруктов и ягод — то, что доктор прописал. Однако если повышена кислотность желудочного сока, от кислого откажитесь. И не пытайтесь избавиться от кислоты, щедро подсластив напиток сахаром.

РЫБЫ Что делать Рыбам в ближайшие две недели? Не плыть против течения. Лучше займитесь домашними делами, да и на работе не рвитесь в бой. Так вы благополучно доплывете до ближайших выходных, а там можно передохнуть. О здоровье: если вдруг обострится радикулит, обварите кипятком свежие листья лопуха. Приложите к больному месту, прикройте полиэтиленом и утеплите шерстяным платком.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

- ✓ **Прикинь на себя** КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПРИХОДЯТ ПО НОЧАМ
- ✓ **Советы отоларинголога** АНГИНА И СУСТАВЫ.
- ✓ **Называем адрес** О ЦЕЛЕБНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 7 СЕНТЯБРЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0723

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8-800-100-74-37 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!
Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!
Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «**СаганДали**» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».
Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

Акция проводится с 7.08.2019 по 7.09.2019г

ИП Фатахова МВ ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.06.2019г
Пермский край, с.Васильевское ,ул.60 лет октября д.2 кв2.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

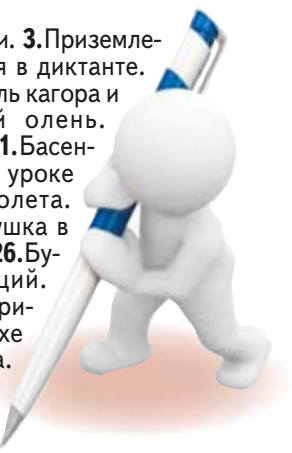
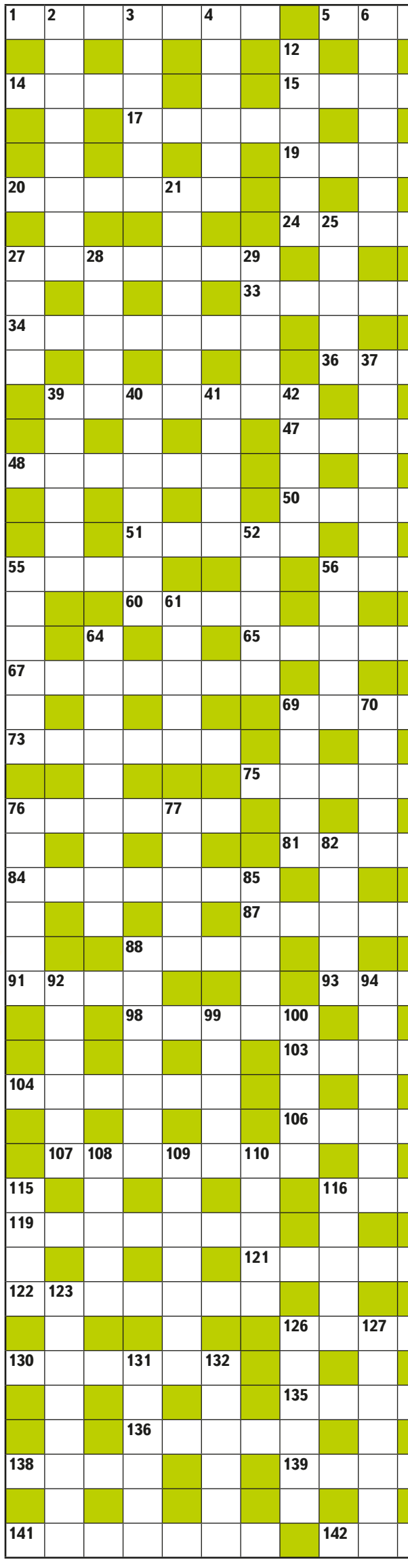
Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **120041** экз. Заказ **1224**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 07.08.2019 г.
Дата выхода в свет 07.08.2019 г. Подписано в печать 31.07.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 139 041 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Высокий сан священника. **5.**Торжественный обет. **8.**Глазник в поликлинике. **14.**Скульптура по пояс. **15.**Пайщик фирмы. **16.**Одеяние индийской девицы. **17.**Спортивная награда. **18.**Китаец или кореец. **19.**Авто из Германии. **20.**Кислая болотная ягода. **22.**Адмирал, ставший святым. **24.**Веревочка гимнастки. **27.**Говяжья отбивная. **30.**Руль для пилота. **33.**Сорняк, пугающий нечисть. **34.**Разрез детали на чертеже. **35.**Ленин по метрике. **36.**«Пенал» с патронами. **39.**Уксусная заливка для селедки. **43.**Остров на Дальнем Востоке. **47.**26-й или 32-й президент США. **48.**Побудительный мотив. **49.**Особенность поведения. **50.**Выставка, воспетая Лаймой Вайкуле. **51.**Лесная фея. **53.**Набожный отшельник. **55.**Колыбель Иисуса. **56.**Мать поросенка. **58.**Транспорт Ходжи Насреддина. **60.**Руководил аргонавтами. **62.**Осложнение при воспалении. **65.**Стукач на языке полиции. **67.**Неофит в классе. **68.**Фиолетовая разновидность кварца. **69.**Датчик лжи. **73.**Материк с Нилом. **74.**Птица из воробьиных. **75.** Квартира-«многосемейка». **76.**Жгучая приправа к мясу. **78.**Несправедливое обвинение. **81.**Начальник предприятия. **84.**Голландский философ. **86.**Финиш колеса сансары. **87.**Русская княжна-самозванка. **88.**Дымоходный налет. **89.**Восточный десерт из орехов. **91.**Песня на двоих. **93.**Театральные шторы. **96.**Гимнастика индусов. **98.**Горный баран. **101.**Сверло с ручкой. **103.**Товарная обертка. **104.** Желтый павиан. **105.**Подземное укрытие. **106.**Художник, изображающий сражения. **107.**Чилийская пустыня. **111.**Вилы рыбака. **116.**Команда корабля. **119.**Город на берегах Босфора. **120.**Внезапная потеря чувств. **121.**Дворянин высшей пробы. **122.**70-тонный кит. **124.**Пристройка для летних чаепитий. **126.**Вид земной поверхности. **130.**Визажист в уборной актера. **133.**Трагедия Шекспира. **135.**Лекарственное растение с желтыми цветками. **136.**Живописец с Таити. **137.**Им кашу не испортишь. **138.**Нетленные кости праведника. **139.**Заграничное авто. **140.**Рыба с розоватым мясом. **141.**Любовь до умопомрачения. **142.**Глазок телескопа. **143.**Степное раздолье.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Клей с пасеки. **3.**Приземление гимнаста. **4.**Орфографическая в диктанте. **6.**Кормовая культура. **7.**Изготовитель кагора и шампанского. **9.**Американский олень. **10.**Трехрожковая под потолком. **11.**Басенная попрыгунья. **12.**Индикатор на уроке химии. **13.**Маршрут полета самолета. **21.**Зимняя обувь на Руси. **23.**Катушка в ткацком станке. **25.**Папа Буратино. **26.**Бутылочка для химических реакций. **27.**Философское сочинение. **28.**Причина морской болезни. **29.**Цокотухе меду принесла. **30.**Тип парусника. **31.**Леонардо да... **32.**Парижский музей. **37.**Нигилист из «Отцов и детей». **38.**Сменить гнев на... **39.**Рядовой в тельняшке. **40.**Государство в Европе. **41.**Рыба, что спит летом. **42.**На траве во дворе. **43.**Зимний холод. **44.**Толстощекий грызун. **45.**Блуждающий во сне. **46.**Чилийский поэт. **52.**Плод с пальмы. **54.**Семя гриба. **55.**Жительница Страны восходящего солнца. **56.**Пюре со взбитыми белками. **57.**Кушанье с царского стола. **59.**«Скелет» коллектива. **61.**Снасть энтомолога. **63.**Охотник-профессионал. **64.**Сырник иначе. **66.**Британская колония на юге Пиренейского полуострова. **69.**Певчая лесная птица. **70.**Окраска звучания инструмента. **71.**Доверительное управление в бизнесе. **72.**Фанат тяжелой музыки. **76.**Абсолютная нелепость. **77.**Вид налоговой ставки. **79.**Отросток горного хребта. **80.**Пометки корректора. **82.**Завсегдатай казино. **83.**Браслеты для узника. **85.**Штурм позиций врага. **86.**Бразильский страус. **88.**Осталась с разбитым корытом. **90.**Возлюбленный леди Ровены. **92.**Невосполнимая потеря. **94.**Земля под дачу. **95.**Актриса Ия... **97.**Древнегреческая гейша. **99.**Диктатура военных в Чили. **100.**Кубинский танец. **101.**Детская поэтесса. **102.**Механический работник. **108.**Денежный перевод из МВФ. **109.**Певица Монтсеррат... **110.**Сын белой и негра. **112.**Вальтер из писателей. **113.**Авторская сноска на полях. **114.**Шкафчик с фарфором. **115.**Антенна таракана. **116.**Щит — символ покровительства. **117.**Животное с длинной шеей. **118.**Заморская баклажанная. **123.**Домодедово или Шереметьево. **125.**Способ достижения цели. **126.**Спортсмен с колчаном на поясе. **127.**Признак простуды. **128.**Кровеносный сосуд. **129.**Древний переводчик. **131.**Горбатого лишь она исправит. **132.**Дирижер церковного хора. **133.**Умелец на все руки. **134.**Второе название шафрана.

Составил Андрей Жадан